# ****Первичная профилактика ожирения****

# В последние годы, все больше и больше детей начиная уже с дошкольного возраста страдают лишним весом. И виной всему, являются элементарные факторы. К сожалению, родители не всегда обращают на это внимание и не занимаются этой проблемой.

# Полнота и ожирение вызывают у детей множество проблем. Помимо того, что детское ожирение угрожает усилиться с возрастом, оно является основной причиной детских  заболеваний: эндокринной, сердечно-сосудистой, нервной систем, желудочно-кишечного тракта др. Понижает самооценку и влияет на взаимоотношения со сверстниками. По мнению некоторых экспертов, наиболее серьезными последствиями ожирения  являются именно социальные и психологические проблемы.

# Причины детского ожирения.

# Как и ожирение у взрослых, ожирение у детей вызвано целой совокупностью причин, однако самая главная из них – несоответствие энергии вырабатываемой (калории, полученные от еды) и растрачиваемой (калории, сожженные в процессе основного обмена веществ и физической активности) организмом. Детское ожирение чаще всего развивается в результате сложного взаимодействия диетических, психологических, наследственных и физиологических факторов.

# Семья.

# Ожирению наиболее подвержены дети, родители которых также страдают излишним весом. Это явление можно объяснить наследственностью или моделированием родительского пищевого поведения, что опосредованно влияет на энергетический баланс ребенка. Половина родителей дошкольников никогда не занималась спортом и избегает физических нагрузок.

# Физическая активность.

Соблюдение формальной программы тренировок или увеличение физической активности позволяет сжечь лишние калории, увеличить расход энергии и поддерживать приобретенную форму. Большинство исследований детского ожирения показали, что тренировки не приносят ощутимого результата, если не сочетаются с другой формой вмешательства, например диетологическим воспитанием или изменением поведенческих стереотипов. Тем не менее, фитнес приносит дополнительную пользу для здоровья. Даже если телесный жир и вес тела ребенка не изменяются после 50 минут аэробных упражнений трижды в неделю, подобные тренировки улучшают липидные профили крови и кровяное давление.

# Питание и диета.

# Детям не рекомендуют голодать или чрезмерно ограничивать потребление калорий. Такая стратегия лечения не только может вызвать стресс, но и негативно повлиять на рост ребенка и его восприятие «нормального» питания. Сбалансированные диеты с умеренным ограничением потребления калорий, особенно уменьшенным уровнем жира, успешно применяются для лечения детского ожирения. Также не следует пренебрегать диетологическим воспитанием. Диета в сочетании с фитнесом – эффективная стратегия лечения детского ожирения.

**Предотвращение детского ожирения.**

Ожирение легче предотвратить, чем лечить. Предотвращение ожирения во многом зависит от воспитания родителей. Мама должна кормить малыша грудью, уметь определить, когда ребенок насытился, а также не спешить с введением в рацион малыша твердой пищи. Когда ребенок подрастет, родители должны обеспечивать правильное питание, выбирать низкокалорийные продукты, стараться избегать вредного фаст-фуда, развивать навыки физической активности, а также регулировать просмотр телепрограмм. Если профилактические меры окажутся неэффективными или не смогут полностью побороть влияние наследственности, приоритетом воспитания должно стать развитие у ребенка самоуважения и уверенности в себе.

# Будьте здоровы!