**«Профилактика ожирения у детей»**

Избыточный вес и ожирение определяются как "патологическое или избыточное накопление жира, представляющее риск для здоровья". В 2016 году ***41 миллион*** детей грудного и раннего возраста имели избыточный вес или ожирение. ***124 миллиона*** детей и подростков страдают ожирением - десятикратное увеличение за последние четыре десятилетия.

**Причины избыточной массы тела и ожирения:**

- избыточное поступление калорий в условиях малоподвижного образа жизни и наследственной предрасположенности;

- поражение определенных структур головного мозга различными факторами;

- нарушение деятельности желез внутренней секреции (щитовидная железа, надпочечники и др.);

- длительный прием различных медицинских препаратов; генетические заболевания.

**Влияние внешних факторов**

Крайне важно кормить младенцев и детей раннего возраста здоровой едой, поскольку именно в этом возрасте формируются пищевые предпочтения. Калорийная еда с высоким содержанием жира, сахара и соли — верный путь к возникновению детского ожирения.

Агрессивная реклама высококалорийных продуктов питания и напитков, ориентированная на детей и семьи, обостряет проблему еще больше. В некоторых сообществах традиционные представления (например, распространенное убеждение, что толстый ребенок — здоровый ребенок) подталкивают семьи к перекармливанию детей.

Процессы урбанизации и развития цифровых технологий снижают привлекательность физической активности и здоровых игр. Избыточный вес и ожирение также лишают детей возможности участвовать в групповой физической активности. В результате они еще меньше двигаются, что со временем приводит к накоплению еще большего избыточного веса.

**Профилактика детского ожирения**

- Избегать потребления высококалорийных и бедных полезными веществами продуктов: сладкие напитки (в том числе газированные), фруктовые напитки и соки, «фастфуд» и высококалорийные снеки.

- Ограничить потребление свободных сахаров (сахар, сладости, кондитерские изделия, булочки, сладкие йогурты).

- Уменьшение потребления жиров (тугоплавкие жиры: говяжий, бараний, свиной; сосиски, колбаса, сардельки и т.д.).

- Регулярные приемы пищи (завтрак, перекус, обед, перекус, ужин). Исключение постоянного «подъедания» в течение дня, особенно после школы.

- Ужин за 2-3 часа до сна.

- Ежедневно уделять не менее **60 минут**физической активности от умеренной до высокой интенсивности (пешие прогулки, спорт).

- Изменение сидячего образа жизни путем ограничения времени, проводимого перед экраном телевизора или монитором компьютера до одного-двух часов в день.

- Прививать детям здоровые привычки, при этом избегать слишком строгих диет.

- Не использовать пищу в качестве поощрения или наказания.

**Для детей грудного и раннего возраста Всемирная организация здравоохранения рекомендует:**

- Раннее начало грудного вскармливания – в течение 1-го часа после рождения.

- Грудное вскармливание первые 6 месяцев жизни.

- Введение надлежащего с питательной точки зрения и безопасного прикорма наряду с продолжающимся грудным вскармливанием.

- Прикорм, богатый питательными веществами, необходимо предоставлять в надлежащих количествах и постепенно увеличивать их количество по мере того, как ребенок становится старше.

- Дети раннего возраста должны получать разнообразные продукты питания, включая мясо, птицу, рыбу и яйца.

- Продукты для питания ребенка грудного возраста могут быть специально приготовлены или модифицированы из продуктов, предназначаемых для других членов семьи. Следует избегать прикорма с высоким содержанием жиров, сахара и соли.

**Для уточнения причин избыточной массы тела и определения тактики лечения следует обратиться за консультацией к эндокринологу в детскую поликлинику.**

**Мы желаем вам здоровья!**

Врач эндокринолог детский

ДПО№12 СПб ГБУЗ ГП№37

Сотникова А.А.