

Избыточная масса тела и ожирение – это наиболее распространенные результаты нарушения обмена веществ у детей и подростков, характеризующиеся излишним накоплением жировой ткани. Несмотря на схожесть нарушений, это не равнозначные понятия. Они близки по смыслу, но степень выраженности нарушений обмена веществ не одинакова.

Избыточная масса тела («предожирение») – состояние, при котором имеется избыточное накопление жировой ткани в организме и фактическая масса тела ребенка больше нормальной для его возраста и пола. При избыточной массе тела начинают происходить изменения в обмене веществ, что отражается на самочувствии ребенка.

Ожирение – это хроническое заболевание, сопровождающееся избыточным отложением жировой ткани в организме, что негативно влияет на здоровье ребенка и его самочувствие.

Причин развития ожирения у детей множество, основные — неправильное питание и малоподвижный образ жизни. Медицинские причины лишнего веса у детей встречаются реже. Основная причина — дисбаланс между потребляемыми и расходуемыми калориями. Дети, особенно подростки, очень любят сладости, фастфуд, чипсы, выпечку, сладкие газированные напитки, соки и другие подслащенные продукты. Размер порции пищи также играет важную роль в развитии ожирения. Потребление больших порций в дополнение к частым перекусам высококалорийными продуктами приводит к избыточному потреблению калорий.

Данные за 2022–2024 гг., представленные в новом информационном бюллетене ЕРБ ВОЗ по результатам шестого раунда Европейской инициативы ВОЗ по эпиднадзору за детским ожирением (COSI), указывают на тревожные тенденции в показателях распространенности избыточного веса и ожирения среди детей в возрасте 7–9 лет в Европейском регионе ВОЗ.

Согласно докладу, 25% детей 7–9 лет живут с повышенным весом, 11% подвержены ожирению. Мальчики чаще сталкиваются с этими патологиями, чем девочки. Распространенность повышенного веса составила 27% среди мальчиков и только 23% у девочек, ожирение выявляли у 13 и 9% соответственно.

Согласно официальной статистике, в России насчитывается 592 885 детей с ожирением, 3 285 детей с морбидным ожирением - крайней степенью недуга, чреватой серьезными рисками не только для здоровья, но и для жизни. Вместе с тем, популяционные исследования указывают на более драматичную картину - детей с излишним весом в России в 5-6 раз больше, чем учитывается формально.

Новейшие научные данные свидетельствуют, что у большей части россиян рацион не сбалансирован, а потребление ряда витаминов и минеральных веществ недостаточно. Нарушения питания характеризуются избыточной калорийностью, высоким потреблением животных жиров, соли, добавленных сахаров при недостатке овощей и фруктов, молока и молочных продуктов. Следствием является высокая распространенность заболеваний, связанных с избыточным или несбалансированным питанием.

Необходимым элементом исправления сложившейся ситуации является распространение научно обоснованной и актуальной информации о принципах здорового питания. Сегодня эта работа проходит благодаря реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» («Укрепление общественного здоровья»), входящего в состав национального проекта «Демография». Правильному и сбалансированному питанию посвящен проект Роспотребнадзора Здоровое-питание.РФ Оценить состояние здоровья человека можно, используя показатель индекса массы тела (ИМТ), который рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ (индекс массы тела)} = \text{вес тела (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м}^2\text{)}.$$

Величина отклонения ИМТ от нормы определяет степень ожирения у ребенка:
Степень ожирения Отклонение ИМТ от основной нормы



1 степень 15-24%

2 степень 25-49%

3 степень 50-99%

4 степень 100% и более

Статистика показывает, что чаще всего у детей наблюдается ожирение 1 и 2 степени.

Однако следует иметь в виду, что только врач может достоверно определить и диагностировать весовой статус ребёнка.

Для предупреждения появления лишнего веса и ожирения необходимо:

- Скорректировать свой рацион в соответствии с принципами здорового питания.
- Снизить потребление насыщенных жиров и добавленных сахаров.
- Сократить количество продуктов повышенной калорийности в рационе: чипсов, фастфуда, конфет, сладких газированных напитков.
- Увеличить потребление клетчатки, лучше всего за счет овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов.
- Обязательно увеличить время физических нагрузок (рекомендуется не менее 150 минут физических нагрузок средней интенсивности в неделю).

Самая лучшая профилактика ожирения у детей и подростков – соблюдение здорового образа жизни всей семьей. Если самое лучшее лакомство семьи – это свежие фрукты, и каждый вечер все выходят на прогулку, а утром делают зарядку – у лишнего веса шансов значительно меньше.

Меню ребенка с лишним весом должно включать молочные продукты средней жирности без сахара, запеченные, отварные или блюда на пару из нежирного мяса, птицы или рыбы, крупы и сладкие фрукты в умеренном количестве, овощи без ограничений. В рационе должно быть минимум сладкой и жирной пищи, рекомендуется дробное питание небольшими порциями и последний прием пищи за 3 часа до сна.

Физическая активность позволит не только ускорить потерю веса, но и подтянуть кожу, укрепить мышцы. Игровые виды спорта, соревнования, ежедневная гимнастика или силовые упражнения должны приносить ребенку удовольствие.

Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.





РОСПОТРЕБНАДЗОР

**Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Забайкальскому краю
(Управление Роспотребнадзора по Забайкальскому краю)
Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Забайкальскому краю в городском округе «Поселок Агинское»**

Цыбикова ул., д.52, гп. Агинское, 687000, Телефон/факс: (302-39)3-53-34, 3-47-74
e-mail: urpn75_aginsk@mail.ru

28.03.2025

75-13-13/105-3527-2025

Главе МР «Карымский район»
Сидельникову А.С.

Главе МР «Оловянинский район» Антошкину А.В.
Главе МР «Дульдургинский район» А.М. Мункуеву

Главе Ононского МО
Бородиной О.А.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Забайкальскому краю в городском округе «Поселок Агинское» направляет статью о профилактике детского ожирения для публикации на сайтах и мессенджерах.

Приложение: на 2 л. в 1 экз.

И.о.начальника



Е.Н. Галсанова

