

# Булочка ты наша! Почему толстые щёчки у ребёнка – это совсем не про любовь



Кажд из мультфильма «Нехочуха»

**Чем опасно детское ожирение и почему в борьбу с ним должна включиться вся семья, рассказывает главврач областного Центра общественного здоровья и медицинской профилактики, главный внештатный специалист по профилактической медицине департамента здравоохранения Белгородской области Татьяна Михайлова.**

## Пирожок за бабушку

«Ой, а исхудал-то как в своём городе! – причитает бабушка, зайдя на пороге приехавшего на каникулы внука. И начинает беспощадную войну за то, чтобы откормить ребёнка. Прямо с утра в «унучика» впихивается гора блинов или оладушков, щедро политых мёдом и сдобренных жирной деревенской сметаной. На обед и ужин у него взрослые порции первого, второго и компота, а между

основными приёмами пищи – «держи пирожочек, мой дружок!»». В итоге в конце лета родители забирают обратно в город не ребёнка, а шар на ножках: там и щёчки, и полный набор складочек на животе, и аппетитные «булочки» ниже спины».

Впрочем, и те дети, что остаются дома на каникулах, бывает, тоже отъедаются за лето. Потому что замотанным родителям (это же только у ребёнка каникулы, а у них работу никто не отменял) некогда следить за тем, что ест чадо. А те, конечно, полноценному обеду предпочитают сосиски, бутербродничают, поглощают невероятное количество фастфуда за компанию с друзьями и конфет «вприкуску» с планшетом и запивают всё это «добро» сладкой газировкой. Как итог в конце августа маме приходится что-то придумывать с прошлогодней школьной формой, которая трещит по швам, а папе – вспоминать спортивную молодость и срочно «худеть» сына или дочь с помощью подвижных игр и упражнений.

## Знакомая картина?

Полный не значит здоровый.

«К сожалению, детское ожирение – проблема, актуальная не только для нашей страны, она глобального масштаба. Об этом уже трубит ВОЗ. И есть все предпосылки для того, что ситуация будет ухудшаться, если мы, взрослые, дружно не возьмёмся за её решение», – говорит Татьяна Михайлова.

Частично эта проблема существует – особенно в сельской местности – потому что в наших семьях изначально заложено: полнота – признак здоровья. Старшие поколения, пережившие голод, считают стол, ломящийся от сытных блюд, высшим благом и проявлением любви к подрастающему поколению.

«Но нужно понимать, что понятие здоровья ни в коем случае не коррелирует с понятием избыточной массы тела. Полнота ребёнка – это такой тревожный звоночек для всей семьи», – поясняет доктор.

Например, у мальчиков из-за ожирения задерживается половое созревание. Потому что жировая ткань – часть эндокринной системы, и производит она женские гормоны.

«Мало того, что полненькие мальчики растут такими феминными, с женоподобной фигурой, так в дальнейшем лишний вес может стать причиной мужского бесплодия», – сетует Татьяна Владимировна.

Девочкам тоже дополнительные женские гормоны не нужны. У них, напротив, они вызывают раннее половое созревание: цикл начинается не в 13–14 лет, а в 10–11, а фигура рано приобретает женские формы, которые ещё не по возрасту.

К тому же жировая ткань не только гормонально активна, она ещё влечёт за собой нарушение обмена веществ.

«Избыточный жир, образующийся в районе живота – его называют висцеральным – окутывает внутренние органы, и они начинают неправильно работать. Точнее, по отдельности они здоровы, но слаженной работы между ними нет», – предупреждает врач.

Уровень холестерина в крови детей с ожирением повышается, в итоге развиваются проблемы с сосудами, в том числе сердечными, а значит, молодеют инфаркты и инсульты. Чем больше у организма жировой ткани, тем больше его клетки невосприимчивы к инсулину. А это прямой путь к диабету. Чем больше масса тела, тем сложнее сердцу обеспечивать кислородом организм, значит, со временем неминуемо произойдёт повышение артериального давления.

К тому же лишний вес в детстве может аукнуться проблемами с суставами в молодости. И тут всё логично: если по возрасту положена на них нагрузка в 40 килограммов, а ребёнок весит 60 – как же суставам не отреагировать?

## **Худеем вместе**

Как же поступить родителям, если проблема с весом у ребёнка налицо в самом прямом смысле?

«Первое, что надо сделать, – пересмотреть рацион питания семьи. Потому что, если ребёнок видит, что родители вечером пьют чай с булками, он будет делать то же самое», – говорит доктор.

Конечно, иногда мы не успеваем вечером приготовить домашний ужин, зачастую обходимся чем-то на скорую руку – сосисками, пельменями, покупными варениками. Но когда на кону здоровье ребёнка, пищевые привычки семьи нужно менять, и время на готовку полезных блюд придётся всё же найти.

«Культура питания в семье должна быть общей: если вы будете заставлять ребёнка питаться правильно, а сами при этом не откажетесь от поздних застолий и жирных блюд, ничего не получится», – предупреждает Татьяна Владимировна.

«А в дальнейшем если захотите детализировать питание, то лучше обратиться к диетологу или спортивному врачу. Никто лучше специалиста не даст вам рекомендации по правильному похудению», – подытоживает врач.

## Если растёт спортсмен

Если речь идёт о питании ребенка, который занимается спортом, то тут надо тоже внести свои коррективы. Основные правила рационального питания актуальны и в этом случае: в рационе должно быть много белковых продуктов – мяса, рыбы, творога – а также фруктов, овощей и медленных углеводов. Должно быть организовано дробное питание, исключён фастфуд, сладости и газированные напитки. Но регулярные физические занятия увеличивают энергозатраты. Если суточная норма килокалорий для детей в среднем составляет 1600–2300, то у маленьких спортсменов она доходит до 3 000.

Нельзя тренироваться натощак. За полтора-два часа перед тренировкой ребёнку необходимо полноценно поесть. Не следует употреблять такие продукты, как кефир, творог, йогурт из-за большого числа случаев, когда их употребление провоцировало проблемы с удержанием пищи в желудке.

После окончания тренировки следует организовать небольшой перекус. И вот здесь как раз подойдут творожные сырки, запеканки, йогурты, кефир или свежие фрукты. А вот полноценный ужин или обед должны быть через час после окончания занятия. Это необходимо для того, чтобы восстановить запасы гликогена в мышечной ткани.

Для профилактики возникновения жировой инфильтрации печени, которую могут заработать дети при тренировках, в рацион нужно ввести продукты, богатые липотропными веществами: яйца, творог, печёночные паштеты, мясо, телятина, птица, треска, судак.

А ещё детям-спортсменам нужно пить много воды – до, во время и после тренировки.

Принципы правильного питания, которых придётся придерживаться всем членам семьи:

1. Обязателен завтрак, и не бутерброд с колбасой, а полноценная тарелка каши (медленные углеводы надолго дадут состояние сытости).
2. Питание должно быть дробное, четыре-пять раз в день.
3. Помогут «правильные перекусы». За день надо съесть примерно пять порций свежих овощей и фруктов, это около 400 граммов. Положите ребёнку с собой в школу пару яблок, очищенную морковку, кусочек капустного кочанчика, свежий огурчик.
4. Рыба – обязательный элемент в рационе, устраивайте рыбные дни среди недели.
5. В меню должно быть много натурального мяса, желательно, нежирных сортов (если белка будет мало, то на похудении сразу можно ставить крест).
6. Фастфуд исключаем раз и навсегда: никакой пиццы по пятницам или гамбургеров по воскресеньям – иначе ребёнок будет жить в ожидании «запрещёнки» и страдать в те дни, когда её нет.
7. Никакой сладкой газировки: пухнут дети как раз от избыточного сахара, который содержится в ней.
8. Вместо вредных сладостей включаем в рацион полезные – цукаты, орешки, сухофрукты, мармелад.