

Детские «ЛИШНИЕ» килограммы

Проблема избыточного веса в настоящее время очень актуальна. Это, обусловлено, с одной стороны, постоянным увеличением числа детей с этой патологией, а с другой - недостаточно серьезным отношением взрослых к избыточной массе тела ребенка по отношению к его возрасту и росту. Родители многих тучных детей вовсе не испытывают огорчения по поводу неумеренного аппетита и чрезмерной упитанности своего чада.

А ведь избыточный вес, является главным признаком ожирения, а оно,

в свою очередь, серьезным заболеванием, в основе которого лежит нарушение обмена веществ, сопровождающееся избыточным накоплением жира в организме. Ожирение - это превышение массы тела больше, чем на 10% от возрастной нормы.

Ожирением болеют все дети любого возраста, но пик заболеваемости приходится на 1-й год жизни, 5-6 лет и подростковый возраст.

Основными причинами ожирения являются:

- избыточное питание матери в течение последней трети беременности;
- нерациональное искусственное вскармливание, ведущее к перекорму;
- питание, не сбалансированное по количеству белков, жиров и углеводов;
- конституциональное, связанное с нарушением обмена в жировых клетках;
- недостаточная двигательная активность;
- эндокринная и неврологическая патология;
- наследственные синдромы с ожирением.

Наличие лишнего веса можно определить несколькими способами:

- при помощи специально разработанных таблиц, в которых зафиксированы нормы массы и роста тела для различного возраста;
- при помощи расчета избытка веса к "нормативной" массе тела.

Если вам кажется, что у вашего ребенка есть лишний вес – обратитесь к доктору, помогите своему ребенку расти здоровым!