

А.К. БЕИСБЕКОВА^{1,2,3}, А.Н. БАЙТЕНОВА², Г.К. ДАТХАБАЕВА¹
*Казахская академия питания¹,
Казахский национальный университет имени аль-Фараби²,
Казахский Национальный медицинский университет имени С.Д.Асфендиярова³*

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕ У ДЕТЕЙ: ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ, ПРОФИЛАКТИКА

На сегодняшний день тема избыточной массы тела и ожирения среди детского населения набирает все большую популярность, так как в последние годы распространенность ожирения у детей увеличивается быстрыми темпами. В данной статье изложены проблемы детского ожирения. Такие дети склонны к ожирению в зрелом возрасте, и у них высокая вероятность появления таких неинфекционных болезней, как диабет и сердечно-сосудистые заболевания в более молодом возрасте. Для этого профилактике ожирения детей необходимо уделять первоочередное внимание.

Ключевые слова: *избыточная масса тела, ожирение, дети*

Актуальность. Избыточный вес и ожирение, на сегодняшний день представляют одну из актуальных проблем состояния здоровья населения современного общества[1]. По данным Всемирной организации здравоохранения на планете около 22 миллионов детей младше 5 лет и 155 миллионов детей школьного возраста имеют избыточный вес и ожирение[2]. В настоящее время в развитых странах 20-30% детей и подростков имеют избыточную массу тела и страдают ожирением[3]. Ожирение – хроническое заболевание, которое характеризуется чрезмерным накоплением жировой ткани в организме. Избыточный вес и ожирение у детей являются большой социальной проблемой[4].

Самые низкие показатели распространенности ожирения у детей и подростков наблюдается в Азии (2,9%) и Африки (3,9%), тогда как самые высокие из них находятся в Соединенных Штатах Америки (31,8%). В Латинской Америке распространенность ожирения среди детей дошкольного возраста составляет 6,2% в Коста-Рике, в Боливии 6,5%, в Чили 7% и в Аргентине 7,3% [5]. Проблема избыточного веса среди детей и подростков актуальна и для Казахстана. В Казахстане каждый пятый ребенок (21,5%) в возрасте от 1 года до 14 лет страдает от избыточной массы тела или ожирения. При этом отмечается, что у половины из этих детей наблюдается ожирение [6].

Причины развития ожирения у детей и подростков.

Одной из главных причин избыточного веса и ожирения детей является неблагоприятное изменение энергетического баланса между потребляемыми и расходуемыми калориями. Высокий рост масштабов избыточного веса и ожирения у детей вызван рядом факторов, среди которых:

- Широкомасштабный сдвиг питания в сторону повышенного потребления высококалорийных продуктов с высоким содержанием жиров и сахаров и низким содержанием витаминов, минералов и других здоровых питательных микроэлементов [7].
- Малоподвижный образ жизни. Снижение физической активности приводит к накоплению избыточного веса, т.к. в этом случае ребенок сжигает калорий намного меньше, чем получает с пищей. Если ребенок проводит длительное время у телевизора, за компьютером или подолгу играет в видеоигры, подобный образ жизни также способствует развитию ожирения.
- Наследственный фактор. Если члены семьи страдают лишним весом, вероятность избыточного веса у ребенка резко увеличивается, особенно если в доме всегда есть высококалорийная пища, которая доступна в любое время, а ребенок ведет малоподвижный образ жизни [8].
- Психологические факторы. Дети и подростки, так же как и взрослые, склонны «заедать» такие психологические проблемы, как депрессия, заниженная самооценка, тревога, неприятности или сильные эмоции, а порой едят просто так, от скуки. Недостаток или отсутствие родительского внимания также является причиной перекармливания, и лишние калории, полученные с пищей, приводят к избыточному весу [9].

Последствия избыточного веса и ожирения.

Ожирение приводит к заболеваемости, инвалидности и ухудшает качество жизни. Тучные дети подвержены к риску развития многих заболеваний. Тяжесть и продолжительность ожирения повышают риск сопутствующих заболеваний[10]. Детское ожирение во многом является фактором риска со стороны сердечно-сосудистой, пищеварительной, опорно-двигательной, эндокринной систем и психических расстройств. Оно также связано с пониженной успеваемостью в школе и заниженной самооценкой. Избыточная масса тела, в особенности ожирение высокой степени является фактором риска синдрома обструктивного апноэ - гипопноэ сна[11]. Согласно некоторым исследованиям у детей с ожирением в 4-6 раз чаще возникает обструктивное апноэ во время сна[12]. Другие ранее проведенные исследования показали, что избыточный вес в детстве и подростковом возрасте влечет за собой как краткосрочные, так и долгосрочные неблагоприятные последствия для физического и психосоциального здоровья[13]. Более 60% детей, которые весят выше нормы до пубертатного периода, будут весить больше нормы в раннем зрелом возрасте, в результате чего средний возраст выявления неинфекционных болезней уменьшится и резко увеличится нагрузка на службы здравоохранения, которые должны на протяжении большей части взрослой жизни этих детей обеспечить лечение [14]. В последние годы были проведены многочисленные исследования, для того чтобы оценить экономические последствия ожирения. В этих исследованиях рассматривались случаи медицинских расходов, связанных с ожирением. Согласно исследованиям, проведенным ВОЗ, расходы на медицинскую помощь по борьбе с ожирением составляют в общем 2-4 % национальных расходов на здравоохранение. Sturm (2002), Finkelstein et al. (2005), Thorpe et al. (2004) выявили, что затраты здравоохранения примерно на 35 % выше в основном из-за высокой стоимости лечения и связанных с ним расходов[15].

Профилактика ожирения в детском возрасте.

Пропаганда здорового питания является одним из ведущих направлений профилактики ожирения в детском возрасте. Необходимо прекратить потребление высококалорийных и бедных полезными веществами продуктов. К ним относятся сладкие газированные напитки, большинство продуктов фаст-фуда, мучные, жирные продукты. Необходимо уделять внимание питанию по расписанию, введению регулярных приемов пищи, особенно завтрака, и исключение постоянного перекуса в течение дня. Еще одним простым способом контроля калорийности является уменьшение объема порций, всем известно, что размер порций и ожирение прогрессируют параллельно [16]. Рекомендуется увеличить потребление фруктов и овощей, а также бобовых, цельного зерна и орехов, ограничить потребление энергии из всех видов жиров и перейти от потребления насыщенных жиров к потреблению ненасыщенных жиров, ограничить потребление свободных сахаров [17]. Для эффективной профилактики избыточной массы тела и ожирения рекомендуется, по крайней мере, час ежедневной физической активности. Для борьбы против эпидемии ожирения среди детей необходимо стимулировать физическую активность в школах. В связи с тем, что дети и подростки проводят большую часть своей жизни в школе, окружающая их в школах среда является идеальной средой для приобретения знаний и навыков в отношении здорового выбора и повышения уровней физической активности [18].

Заключение.

Одной из самых важных проблем, стоящих перед общественным здравоохранением в 21-м веке, является ожирение среди детей. Такие дети склонны к ожирению в зрелом возрасте, и у них высокая вероятность появления таких неинфекционных болезней, как диабет и сердечно-сосудистые заболевания в более молодом возрасте. Избыточный вес и ожирение, а также связанные с ними болезни, в значительной степени можно устранить. Для этого профилактике ожирения детей необходимо уделять первоочередное внимание.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Василос Л.В., Арамэ М.Г., Кырстя О.Н., Неденко В.А. Экологические предпосылки к развитию избыточного веса и ожирения у детей // Здоровье. Медицинская экология. Наука.- 2016.- № 4(67). - С. 20-25.
- 2 Я.В.Гириш, Т.А.Юдицкая Роль и место нарушения пищевого поведения в развитии детского ожирения.// Педиатрия. -2010.-№ 4(61).-С.7-13
- 3 W. Kiess, M. Penke, E Sergejev, M. Neef, M. Adler, R. Gausche, A. Körner. Childhood obesity at the crossroads // Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism. -2015.-V.-25.-P.312-330
- 4 Т.М. Чиркина, Б.И. Асланов, Т. А Душенкова, С. В. Ришук Распространенность ожирения среди детей и подростков Санкт-Петербурга // Профилактическая и клиническая медицина.-2016.-№ 4 (61).-С.11-17
- 5 Renata Paulino Pinto, Altaclio Aparecido Nunes, Luane Marques de Mello Analysis of factors associated with excess weight in school children // Revista Paulista de Pediatria (english edition), V. 34(4), December 2016, P.460-468.
- 6 Распространенность избыточной массы тела и ожирения среди детей в Казахстане // Бюллетень. Человеческий капитал.-2014.- № 2-3 (3).-С.26-29
- 7 Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью // ВОЗ.- 2017
- 8 О.Жукова Избыточный вес у детей: причины, профилактика и лечение // Страна здоровья.-2012.- № 2. - С. 52-54
- 9 Eman A. Abdel-Aziz, Rasha T. Hamza, Azza M. Youssef, Fayrouz M. Mohammed. Health related quality of life and psychological problems in Egyptian children with simple obesity in relation to body mass index // Egyptian Journal of Medical Human Genetics. -2014.- V- 15(2).- P. 149-154
- 10 F. Branca, H. Nikogosian T. Lobstein The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response // World health organization europe-2010. -V.-1. -P.-16-23
- 11 Щербак М. Ю., Порядина Г. И., Ковалева Е. А Проблема ожирения в детском возрасте // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. - 2010. - №7. - С.74-82.
- 12 Gupta N.K., Mueller W.H., Chan W. et al. Is obesity associated with poor sleep quality in adolescents // Am.J.Human.Biol.- 2002.- Vol 14.-P. 762-768
- 13 Баттакова Ж. Е., Мукашева С. Б., Слажнева Т.И., Адаева А.А., Акимбаева А.А. Анализ распространенности избыточно массы тела и ожирения среди детей младшего школьного возраста Карагандинской области Республики Казахстан // Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний и укрепления здоровья. - 2015. - № 1. - С. 24-34.
- 14 Prevalence of overweight and obesity in children and adolescents // ENHIS - 2009. -Vol. 1. -P.4-6
- 15 Кузнецова О.С., Чернышев А.В., Социальные и экономические последствия ожирения // Вестник ТГУ/-2014 №3(19).-С.-16-23
- 16 Садыкова Д.И. Профилактика ожирения в детском возрасте // Практическая медицина. - 2013.-№6(75).-С.17-19
- 17 Ожирение и избыточный вес// информационный бюллетень ВОЗ. - 2016
- 18 Баттакова Ж.Е., Абдрахманова Ш.З., Акимбаева А.А., Слажнева Т.И. Изучение факторов школьной среды, влияющей на повышение физической активности в исследовании распространенности избыточной массы тела и ожирения среди детей в Республике Казахстан // Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний и укрепления здоровья. - 2016 № 4.- С.114-117.

А.К. БЕИСБЕКОВА, А.Н. БАЙТЕНОВА, Г.К. ДАТХАБАЕВА
БАЛАЛАРДЫҢ АРТЫҚ САЛМАҒЫ МЕН СЕМІРУІ: СЕБЕП-САЛДАРЫ, АЛДЫН АЛУ ШАРАЛАРЫ

Түйін: Қазіргі таңда балалар арасында артық салмақ пен семіру тақырыбы мейлінше белең алып келеді, с.с. соңғы жылдары балалардың семіруі өрістеп қарқынды түрде өсіп келеді. Осы мақалада балалардың семіру мәселесі баяндалған. Бұндай балалар ересек жаста семіруге басым, қант диабеті және жүрек қан тамырлары және басқа да жұқпалы емес ауруларға ерте жастан бастап шалдығу қауіпі жоғары. Сол үшін балалардың семіруін алдын алуға бірінші кезекте көңіл бөлінуі қажет.

Түйінді сөздер: артық дене салмағы, семіздік, балалар

A.K. BEISBEKOVA, A.N. BEITENOVA, G.K. DATKHABAEVA
OVERWEIGHT AND OBESITY IN CHILDREN: CAUSES, CONSEQUENCES, PREVENTION

Resume: Nowadays the topic of overweight and obesity among children is gaining popularity, because in recent years, the prevalence of obesity in children is increasing rapidly. In this article we discussed about the problem of childhood obesity. Cause of children are prone to obesity in adulthood, and they have a high probability of occurrence of non-communicable diseases like diabetes and cardiovascular diseases at a younger age.

Keywords: overweight, obesity, children