

*Гуринович Н. С.*  
**ОЖИРЕНИЕ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. ПРОФИЛАТИКА  
ДАННОГО ПАТОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**  
*Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Борисова Т. С.*  
*Кафедра гигиены детей и подростков*  
*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Одной из самых серьезных проблем, стоящих перед общественным здравоохранением в 21-м веке, является ожирение среди детей. Согласно данным ВОЗ, в 2016 году около 41 миллиона детей в возрасте до 5 и 340 миллионов детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет имеют избыточный вес. Такие дети склонны к ожирению в более зрелом возрасте, следовательно, у них с большей вероятностью в более молодом возрасте появятся такие неинфекционные болезни, как диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

Ожирение у детей – это хроническое нарушение обмена веществ, которое сопровождается накоплением излишнего жира в организме. Ожирение диагностируется в любом возрасте, но чаще всего развивается у детей в критические периоды: с рождения до трех лет; школьная пора 5-7 лет; подростковый возраст.

Существует 4 степени ожирения: I степень – масса тела ребенка превышает возрастную норму на 15-24%; II степень – масса тела ребенка превышает возрастную норму на 25–49%; III степень – масса тела ребенка превышает возрастную норму на 50–99%; IV степень – масса тела превышает возрастную норму более чем на 100%.

По причинам возникновения детское ожирение делится на 2 типа: первичное ожирение подразделяется на алиментарное (связано с неправильным питанием и недостаточной физической нагрузкой) и экзогенно-конституциональное (связано с генетической предрасположенностью); вторичное ожирение связано с различными врожденными и приобретенными заболеваниями эндокринной и нервной систем.

Основная причина ожирения и избыточного веса — энергетический дисбаланс, при котором калорийность рациона превышает энергетические потребности организма. Во всем мире отмечаются следующие тенденции: рост потребления продуктов с высокой энергетической плотностью и высоким содержанием жира и снижение физической активности.

Для диагностики данного патологического состояния у детей и подростков применяются методы, основанные на измерении массы тела, окружности талии и бедер, а также расчет индекса массы тела (индекс массы тела (ИМТ) – простое отношение массы тела к росту, рассчитывается как отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах (кг/м<sup>2</sup>)).

Профилактика ожирения и избыточного веса у данной возрастной группы основывается на формировании правильных пищевых привычек, примере родителей, а также соблюдении рационального двигательного режима.