# Ожирение у детей

**Ожирение у детей** – хроническое нарушение обмена веществ, сопровождающееся избыточным отложением жировой ткани в организме.

При ожирении масса тела ребенка превышает возрастной норматив на 15% и более, а индекс массы тела ≥30. Почти у 60% взрослых, страдающих ожирением, проблемы с лишним весом начались в детском и подростковом возрасте. Если у обоих родителей есть ожирение, то , ребенок на 80% подвержен такому же заболеванию. Если страдает только мать – 50% вероятности передачи ребенку; только отец – 38%.

**Детское ожирение** – серьезная проблема 21-века. У таких детей высокие шансы в молодом возрасте заработать такие болезни, как диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

## Степени ожирения

* I степени – масса тела больше нормы на 15-24%
* II степени – масса тела больше нормы на 25–49%
* III степени - масса тела больше нормы на 50–99%
* IV степени – масса тела больше чем на 100%

Проверьте сами, есть ли у Вашего ребенка лишний вес.

**Ниже приведены 2 таблицы:**

[Девочки (от рождения до 17 лет)](https://klinika34.ru/upload/iblock/bd3/girls.jpg)

[Мальчики (от рождения до 17 лет)](https://klinika34.ru/upload/iblock/922/boys.jpg)

По вертикали указан возраст, по горизонтали – показатели веса, центили (3, 10, 25…). Нормальными считаются показатели, соответствующие центилям 25, 50, 75. Если вес вашего ребенка соответствует центилям 90, 97, либо превышает максимально допустимый вес для данного возраста, можно говорить о признаках ожирения.

## Причины

* Генетическая предрасположенность, наследственный фактор.
* Несбалансированное питание.
* Малоподвижный образ жизни.
* Нарушение обмена веществ.
* Генетический синдром (Дауна, Прадера-Вилии, Лоуренса-Муна-Бидля, Коэна).
* Эндокринопатии (врожденный гипотиреоз, синдром Иценко-Кушинга идр.)
* Поражение ЦНС.
* Эмоциональное потрясение.

## Симптомы

* Жировые отложения в области живота, бедер и т.д.
* Одышка.
* Утомляемость, слабость, сонливость.
* Жирная кожа, угревая сыпь, избыточный рост волос, нерегулярные менструации (у девушек).
* Крипторхизм, недоразвитие пениса (у юношей).
* Запоры.
* Артериальная гипертензия.
* Дисфункция половых желез.

**Осложнения:** гипертоническая болезнь, атеросклероз, сахарный диабет 2 типа, стенокардия, панкреатит, хронический холецистит, геморрой, запоры.

Диагностика ожирения основана на обязательном осмотре врачом-эндокринологом и антропометрии. Дополнительно могут быть назначены УЗИ и лабораторные исследования.

### Профилактика

* Правильное питание и здоровый образ жизни.
* Необходимый уровнь физической активности.
* Своевременное обращение к эндокринологу.