

## Отчего толстеют дети и как с этим бороться

От лишних килограммов страдают не только взрослые, но и дети. Причем, все чаще и чаще. Частота избыточного веса и ожирения у детей и подростков растет и достигает сейчас по самым скромным оценкам где-то 15-20%.

Еще 30 лет назад картина была иной, а частота избыточного веса у детей и подростков не превышала и 10%. Тенденции эти пугают, так как ожирение в детском возрасте, это почти наверняка ожирение на всю жизнь со всеми вытекающими отсюда последствиями. Объяснить нарастание веса какими-то болезненными причинами можно не более чем у 5% детей. В остальных случаях никаких заболеваний, которые могли бы стать причиной лишних килограммов, обнаружить не удастся. В этих не менее чем 95% случаев речь может идти о каких-то естественных причинах, с которыми наши дети сталкиваются в быту, в выборе питания, в общении с нами или другом с другом.



На детей все больше ориентируется реклама продуктов питания

### Новые веяния в культуре питания

Общие тенденции, с которыми сейчас столкнулось человечество – наша пища становится все более жирной, сладкой и рафинированной. Все большая доля энергии приходится на лакомства. Не последнюю роль в этих изменениях играют законы рынка – производителям продуктов надо кормить сытых, пресыщенных вкусным людей. Значит, необходима реклама, убеждающая нас попробовать чизбургер или бисквит. И если мы с вами еще можем разобраться, что полезно, а что нет, то наши дети перед этим рекламным потоком оказываются совершенно беззащитными.

И именно на детей все больше ориентируется реклама продуктов питания. И что же она предлагает им съесть или выпить? Кока-колу – напиток, содержащий 4 чайных ложки сахара (!) на стакан. Крекеры для детских завтраков жирностью порядка 10% (для сравнения, обычный хлеб содержит всего 1-2% жира), чипсы, жирность которых

достигает 30%, молочные напитки в два раза более жирные, чем обычное молоко, плюс, с неестественно высоким содержанием сахара.

Все эти продукты не могут быть основой питания современного человека, они прямо способствуют нарастанию массы тела. Но реклама не просто советует их есть. Она создает культуру их потребления. Какая компания, какой приятельский разговор без чипсов, орешков или сухариков, жареных в масле? А как играть, бегать и прыгать, как не тормозить, если под рукой нет шоколадного батончика? Молодежная тусовка без колы? Не смешите!

И как результат, мы получаем поколение людей, которые с детства привыкли есть на ходу, жевать между делом, предпочитая при этом пищу избыточно жирную и сладкую.



Компьютерная приставка вместо войнушки, сериалы вместо игр в дочки-матери – таковы нынешние реалии

### **Преобладание малоподвижных форм досуга**

Дети должны играть. Именно во время игр формируется опыт общения, отношений друг с другом, выбор ролей, моделей поведения, и так далее. Процесс этот совершенно необходимый для нормального развития человеческой личности и психики. А до последнего времени игры еще и защищали наших детей от нарастания веса. Уж больно много они требовали энергии. И времени. Наши дети за играми часто забывали о еде.

Но оказалось, что играть и овладевать «взрослыми» навыками можно, буквально не сходя с места. Компьютерная приставка вместо войнушки, сериалы вместо игр в дочки-матери. Не отходя от компьютера можно заниматься восточными единоборствами, играть в баскетбол или в футбол.

Кстати, малоподвижность опасна не только снижением расхода энергии, но и повышением потребления пищи. Срабатывает обычное для дикой природы переключение. Животное либо перемещается в поисках пищи, либо ее ест и в этом случае пребывает в относительном двигательном покое. Остановка для животного

означает, что пища где-то рядом. Что бы ощутить действие этого механизма на себе, достаточно вспомнить, когда мы едим больше, в будни или выходные? Исследования показывают, что потребление пищи в выходные дни примерно процентов на 20-30% больше, чем в будни.

И развивается стереотип поведения, стопроцентно ведущий к лишним килограммам – часами сидеть перед экраном монитора и, что бы унять напряжение, вызванное компьютерной игрой, нервно есть какие-нибудь чипсы.

### **Дурной пример родителей**

Общепризнанный факт. Полные дети гораздо чаще появляются в семьях полных родителей. Считается, что если избыточным весом страдают и мама и папа, все их дети будут как минимум склонны к полноте. Если же ожирение наблюдается у одного из родителей, вероятность появления лишних килограммов у потомков составляет порядка 50-60%. Почему? Здесь мнение ученых расходится. Одни считают, что во всем виновата генетика. Некоторые гены, передаваемые по наследству, делают вероятность развития избыточного веса значительно выше, чем в среднем по популяции. Другие резонно замечают, что помимо всяких генов дети перенимают от родителей их образ жизни и привычки в питании.

Скорее всего, правы и те и другие. Склонность к полноте частью наследуется, частью передается с воспитанием. Дети, наблюдая за полными родителями, невольно перенимают их образ питания (часто с привычным избытком жиров и сахаров), отношение к подвижности (часто негативное). А лишние килограммы становятся уже следствием такого «жирогенного» образа жизни.



Жесткие запреты отнюдь не помогают похудеть

### **Слишком жесткие запреты**

Но иногда все бывает с точностью до наоборот. Родители, осознавая вред лишних килограммов, при малейших признаках полноты начинают ограничивать питание ребенка, запрещать ему шоколад и конфеты, не давать есть после пресловутых 18 часов, заставлять его бегать по стадиону и так далее. Вроде бы, их действия продиктованы заботой о ребенке, но на самом деле никак не помогают ему похудеть. Более того, всегда находится способ уворовать еду: сердобольная бабушка, которая накормит, деньги, припрятанные и потраченные на чипсы или шоколадные батончики. Вырабатывается негативное отношение к нагрузкам и спортивным усилиям. Ребенок продолжает поправляться. Это оправдывает родителей в придумывании все новых способов ограничить вкусное, а ребенка делает более изворотливым в поисках еды. Круг замыкается.