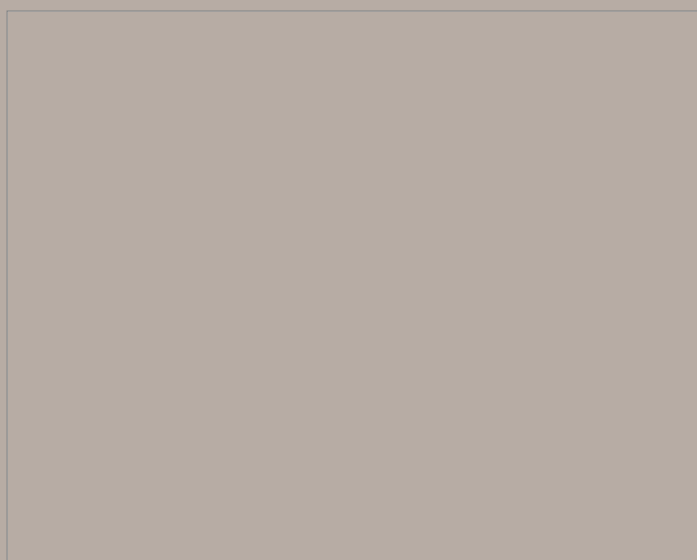


Взгляд физиолога

## Помогите, у ребенка избыточный вес!



Статья опубликована при поддержке портала для современных женщин

"Ничего лишнего в первую очередь заинтересующий всех тех, кто хочет

сбросить лишний вес и при этом сохранить здоровье. Помогут в этом

инновационные немецкие препараты XL•S MEDICAL и XL•S MEDICAL

Direct, которые снижают чувство голода, блокируют усвоение жира и

улучшают пищеварение. Стоит отметить, что эти препараты лишь

помогают сбрасывать лишние килограммы, но не делают всю работу за

Вас. Не знаете с чего начать? Тогда заходите на сайт [xl-s.ru](http://xl-s.ru) и узнавайте,

каковы причины набора лишнего веса, как уменьшить объем бедер и талии,

[как похудеть в руках](#) с помощью физических упражнений, задавайте

интересующие Вас вопросы специалистам и знакомьтесь с экспертным мнением. В общем, начинайте действовать, а XL•S MEDICAL и XL•S MEDICAL Direct помогут Вам максимально повысить эффективность предпринимаемых для снижения веса усилий. Уверены, результат не заставит себя ждать!

### **Весьма не безобидное явление**

Ожирение сильно сказывается на состоянии здоровья 80% тучных людей, вызывая нарушения обмена веществ, работы эндокринных желез, водно-солевого обмена. Последствия – повышенное артериальное давление, диабет, болезни печени и почек, а с годами и развитие ишемической болезни сердца, атеросклероз и т.д. В итоге продолжительность жизни сокращается на 12–15 лет. По данным страховых компаний США, у людей, чей вес превышает норму на 10%, смертность также на 10% выше.

Избыточным считается вес, превышающий норму на 10–20%. Если превышение составляет 20–29%, это уже ожирение 1-й степени, 30–39% – 2-й, при 3-й и 4-й степенях – свыше 50% и 100% соответственно. По данным НИИ гигиены детей и подростков, у нас в стране 18% детей младшего школьного возраста сегодня имеют вес на 10–20% больше возрастной нормы. Среди них в 1,5–2 раза больше часто болеющих, более чем у четверти – нарушения углеводного обмена, грозящие диабетом. Уже в столь юном возрасте избыток веса приводит к нарушениям ритма сердца, особенно при физической нагрузке, неблагоприятным изменениям ЭКГ, другим сердечно-сосудистым изменениям, сниженной работоспособности. Ожирение 3–4-й степеней, особенно сопряженное с дисгармоничностью физического развития, как правило, свидетельствует о серьезных нарушениях гормональной системы, требующих лечения под наблюдением педиатра и эндокринолога. Все это должно настораживать родителей, чьи дети оказались в этой группе риска.

### **Держим под контролем**

Прежде всего нужно отслеживать основные показатели физического развития – рост, вес и окружность грудной клетки, сопоставляя их с возрастной нормой. Признаком дисгармоничности развития являются их заметные – особенно непропорциональные (!) – отклонения (>10%) в любую сторону.

Избыточный вес всегда свидетельствует о неправильном питании и недостаточной двигательной активности. Как часто родители стремятся видеть свое чадо упитанным (чего стоит одно лишь типичное выражение «поправиться» в смысле прибавить в весе). Хороший аппетит ребенка поощряется конфетами и пирожными. Формируется привычка переедать. Тесные брюки заботливыми родителями списываются за счет растущего организма. Лишние жиры и

углеводы, не потраченные на физическую активность, откладываются в виде жировой ткани. Если суточная калорийность пищи постоянно превышает энергозатраты хотя бы на 300 ккал (100-граммовая сдобная булочка), запасы жира растут ежедневно на 15–30 граммов. Постепенно становится труднее двигаться, и двигательная активность снижается еще больше. И дальше – как снежный ком... Достаточно часто избыточное питание служит пусковым механизмом для возникновения нарушений обмена веществ, заболеваний эндокринной системы, в том числе диабета. Беду всегда легче предотвратить, нежели с ней бороться. Как это сделать?

Особенно важно следить за правильным питанием и двигательным режимом для детей дигестивного телосложения, так как любые нарушения рациона будут приводить к образованию жира, а избавиться от него почти нереально. Ожирение – это потенциальный источник множества болезней, в том числе эндокринных и сердечно-сосудистых. Лучше вместо жареного мяса, макарон и булочек налегать на овощи и фрукты, гречку и рис. Тогда и печени легче будет убирать вредные продукты обмена веществ.

Если телосложение ребенка близко к дигестивному типу, то его вес при той же длине тела может быть на 8–10% больше среднестатистических показателей, которые обычно указываются в таблицах. Соответственно, дети астенического телосложения на 8–10% легче, и это для них нормально.

Чтобы избавиться от лишнего веса, обязательно сочетать рациональное питание с повышенной физической активностью, специальными комплексами гимнастических упражнений, включаемыми в утреннюю гимнастику.

### **Садимся на диету**

Курс лечебного питания при ожирении 1–2-й степеней состоит из двух этапов. На первом этапе независимо от степени ожирения рекомендуется сбалансированная диета, соответствующая физиологической норме (для детей 7–11 лет 2400 ккал). Принимать пищу следует 5–6 раз в день небольшими порциями, при этом на первую половину дня должно приходиться 75% суточной калорийности. Такая диета сама по себе будет ограничивать потребление пищи. Продолжительность этого периода адаптации тем больше, чем выше избыток веса (но не менее 2 недель). Затем можно переходить к более строгой диете, предназначенной для постепенного снижения веса.

На втором этапе рекомендуется низкокалорийная диета с ограничением количества сахара и хлеба на 50% от возрастной нормы и частично жиров. Общая калорийность рациона уменьшается на 20–30%, ограничение потребляемой жидкости не обязательно. Последний прием пищи – за 3 часа до сна. Раз в 7–10 дней проводится «разгрузочный день» с калорийностью диеты от 450 до 1000 ккал. Если вес ребенка при низкокалорийной диете не снижается, то из меню частично или полностью исключаются крупы, картофель, макаронные изделия; сахар – не более 10 г в день.

### **На десерт – посильные нагрузки**

Двигательная активность при избыточном весе должна быть как можно более продолжительной и небольшой по интенсивности, поскольку именно такая нагрузка стимулирует окисление жиров. Еще активнее организм использует жировые резервы при выполнении нагрузок умеренной мощности на холоде, где увеличивается расход жиров на поддержание температуры тела. Поэтому неторопливые прогулки на лыжах или пешком по рыхлому снегу в легкой одежде особенно благотворно влияют на обменные процессы, нормализуют вес и повышают физические возможности. По той же причине эффективно и плавание в бассейне два раза в неделю по 30–35 минут, которое на первом этапе переносится легче других циклических упражнений. Такие занятия, кроме того, способствуют общему закаливанию организма. Летом хорошо по 1–1,5 часа кататься на велосипеде, играть в футбол и т.п. Прыжки, бег и другие резкие движения у тучных детей ограничивают, чтобы не перегружать суставы и позвоночник.

Гимнастические упражнения при избыточном весе рекомендуется выполнять, лежа или сидя на полу, еще лучше – сидя или лежа на гимнастическом мяче (фитболе), что способствует правильной осанке. Хорошо чередовать упражнения на растягивание (стретчинг) с упражнениями для мышц рук, плечевого пояса, мышц ног, затем, если нет противопоказаний, выполнять более сложные упражнения, которые включают в работу многие мышечные группы. При неосложненном ожирении 1–2-й степеней можно не бояться перегрузок. При сильном утомлении (обильное потоотделение, одышка) следует немного снизить интенсивность занятий, сделать несколько дыхательных упражнений, увеличить интервалы между упражнениями.

### **Комплекс упражнений для детей с избыточным весом тела**

1. Ходьба с высоким подниманием коленей (2 мин.).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнить круговые движения головой вправо и влево.
3. И.п. – ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочередно правую и левую), прогнуться – вдох. Вернуться в и.п. – выдох.
4. И.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное.
5. И.п. – сидя на полу, ноги разведены в стороны. Выполнять наклоны вперед, доставая левой рукой носок правой ноги и наоборот.
6. И.п. – одна нога впереди другой на расстоянии большого шага и согнута в колене, руки подняты вверх. Наклоняя туловище вперед, одновременно отвести руки назад – выдох. Вернуться в и.п. – вдох.
7. И.п. – лежа на полу, руки в стороны. Быстро поднять ноги вверх, затем медленно опустить их, разводя в стороны.

8. И.п. – то же, руки под головой. Поднять ноги до прямого угла по отношению к туловищу, медленно опустить на пол.

9. И.п. – сидя на полу. Выполнять наклоны вперед, доставая руками ступни.

10. Упражнение на статическое диафрагмальное дыхание. И.п. – лежа на полу с легким предметом на животе. При вдохе выпячивать живот, приподнимая предмет, при выдохе – втягивать, опуская предмет.

11. И.п. – стоя на четвереньках. Поднять правую ногу и левую руку параллельно полу. То же другой рукой и ногой.

12. И.п. – стоя на коленях, садиться на пол без помощи рук поочередно вправо и влево.

13. И.п. – лежа на животе. Опираясь на вытянутые руки, приподнять верхнюю часть туловища.

14. И.п. – лежа на полу с двумя легкими предметами (игрушками) на груди и животе. При вдохе синхронно приподнимать их, при выдохе опускать.

15. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки опущены. Выполнять рывки вверх – назад попеременно каждой рукой.

16. И.п. – стоя боком к гимнастической стенке, держась одной рукой за перекладину. Выполнять махи попеременно каждой ногой назад, в сторону.

17. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки опущены. Выполнять наклоны туловища в стороны, скользя по нему руками.

18. И.п. – стоя, одна рука поднята вверх, другая отведена назад. Маховым движением сменить положение рук, одновременно поднимаясь на носки.

19. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки над головой. Выполнять круговые движения туловищем в правую и в левую сторону.

20. Ходьба на носках, на пятках, на наружных краях стопы, на полной стопе.

В первую неделю каждое упражнение повторяется по 3–5 раз, постепенно количество повторений довести до 10–12 раз. Вечером за 1,5–2 часа до сна те же упражнения повторяются в половинном объеме.

Обновлять гимнастические комплексы нужно в основном за счет активных упражнений для больших групп мышц, добавляя их по 1–2 к основному комплексу и повторяя в спокойном темпе по 3–4 раза. Эти же упражнения можно сделать контрольными, стараясь выполнять их максимально возможное число раз (если нет противопоказаний в виде других соматических и функциональных заболеваний) и периодически сравнивая результат с исходным до начала

занятий.

1. И.п. – сидя на полу перед диваном или шкафом так, чтобы ноги держались за нижнюю часть мебели. Лечь на спину, затем вернуться в и.п., руками коснуться ступней ног.
2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять и опустить прямые ноги. После 3–4 повторений упражнение усложнить: опускать ноги медленно, стараясь дольше удержать их на весу.
3. И.п. – стоя на коленях, опираясь руками о пол как можно дальше от ног. Перенести тяжесть тела на руки, ноги выпрямить в коленях, вернуться в и.п.
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнять ногами движения, имитирующие езду на велосипеде.
5. И.п. – стоя на четвереньках животом вверх («мостик»). «Походить» в таком положении вперед и назад.
6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднять прямые ноги, стараясь коснуться носками пола за головой, вернуться в и.п.
7. И.п. – лежа на животе, подбородком опереться о пол, руки вдоль туловища. Поднять вверх прямые руки и выпрямленную в колене ногу, сделать вдох. Вернуться в и.п. – выдох. То же другой ногой.
8. И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены и сведены вместе, руки прижаты к туловищу. Наклонить туловище сначала вперед, затем назад, слегка поднимая ноги.

При соблюдении рекомендаций по питанию и физическим упражнениям масса тела будет равномерно медленно снижаться, не нарушая соответствующих возрасту прибавок роста, при правильном физическом развитии ребенка, хорошем самочувствии, нормальной работоспособности.

### **Укрепляем свод стопы**

У детей с избыточным весом суставы и связки свода стопы испытывают повышенную нагрузку, что часто бывает причиной плоскостопия. Для профилактики деформации стоп в комплексы утренней гимнастики и в физкультурные занятия следует включать также специальные упражнения:

1. Вращения стопами в разные стороны (по 5–7 раз).
2. Сгибание и разгибание пальцев ног (12–15 раз).
3. Движение большого пальца вверх, остальных – вниз. Если не получается, помочь руками (5–6 раз).

4. Ходьба на носках (5 шагов), затем на пятках (5 шагов), потом один шаг на носке левой и на пятке правой ног, следующий шаг – наоборот. 8–10 перекрестных шагов.
5. Захваты пальцами ног различных предметов (комки бумаги, мягкие игрушки, карандаши, кубики), перекладывание их в другую ногу, подбрасывание вверх. Постепенно заменять предметы на более жесткие, в том числе резиновые.
6. Ходьба на наружном крае стопы, 15–20 шагов.
7. Катание стопой скакалки (в продольном и поперечном направлениях), теннисного мяча (по кругу) – по 1–2 мин. каждой ногой. Вначале делать сидя, через 2–3 недели стоя.
8. Ходьба с перекатом стопы и легким «подпрыгиванием» при переходе на носок («попрыгунчик») – 2–3 серии по 15–20 шагов, чередуя со спокойной ходьбой.
9. Лазание по шведской стенке, веревочной лестнице, наклонной доске, бревну, дереву.
10. «Велосипед» лежа на спине с удерживанием пальцами каких-либо предметов. Старайтесь, чтобы бедра были в вертикальном положении.
11. Ходьба босиком по траве и тропинкам, по песку и камешкам, по воде возле берега. Зимой можно использовать ящик (200х25 см) с невысокими бортиками, наполненный гравием.

**Валентина Зайцева**