



В подростковом возрасте тело ребенка начинает активно перестраиваться: резко увеличивается рост, меняется внешность, колеблется вес.

Контроль массы тела подростка в этот период очень важен. Ведь именно в этот период формирования избыток или дефицит массы тела может сказаться на здоровье во взрослой жизни.

Изменения

Если при вступлении в период полового созревания у подростка начинает резко изменяться вес, родители, как правило, сохраняют олимпийское спокойствие. Полноту не считают проблемой и ожидают, что она исчезнет к совершеннолетию. Чрезмерную худобу объясняют ускоренным ростом и ждут «оформления тела» в старшем возрасте.

Однако любое отклонение массы тела у подростка от нормы должно насторожить родителей — возможно они упускают начало серьезных проблем.

Худышки

Многие родители считают, что дефицит веса — это неплохо, ребенку не грозит ожирение и отсутствие внимания противоположного пола. Однако недостаток массы не менее опасен, чем ее избыток.

Резкое снижение веса не происходит просто так. Есть медицинские проблемы, которые приводят к недостатку массы тела даже у тех подростков, которые нормально питаются: различные заболевания желудочно-кишечного тракта, ухудшающие всасывание питательных веществ, нарушение работы эндокринных желез и даже наличие в организме паразитов.

Дефицит массы наблюдается и у тех подростков, которые уже обзавелись вредными привычками: курением, пристрастием к алкоголю или привычкой проводить бессонные ночи за компьютером.

Но нередко подростки и сами недоедают — из-за серьезного стресса или в попытке соответствовать стандартам красоты. Даже если у подростка нет лишних килограммов, присущие этому возрасту способы самооценки могут привести к слишком критичному отношению к своей фигуре и попыткам ее исправить.

Все начинается с «быстрых» и несбалансированных диет. «Постоянно худеющие девочки-подростки — это проблема, которая начинается с увлечения диетой, а затем может перейти в разряд психических заболеваний. К сожалению, мы в последние годы часто наблюдаем развитие нервной анорексии среди девочек 15–18 лет», — объясняет главный врач Лечебно-реабилитационного центра Минздравсоцразвития России Татьяна Шаповаленко.

Растущий организм недополучает витамины и целые группы питательных веществ и вынужден затормозить свое развитие. У подростка снижается мышечная масса, может нарушиться рост костей, половое развитие, пострадать функции мозга. Все эти изменения приводят к хроническим заболеваниям и требуют длительного лечения.

Толстячки

Среди современных подростков 10–15 процентов юношей и девушек страдают лишним весом. Нередко избыток массы тела вызван гормональными проблемами, но большинство полных подростков — жертвы гиподинамии.

Большую роль в увеличении массы тела у подростка играют неправильные пищевые привычки, приобретенные еще в раннем детстве не без попустительства родителей: любовь к фаст-фуду или привычка к обильным застольям.

«Как правило, толстого ребенка дразнят в школе и на улицах, — рассказывает Татьяна Шаповаленко, — из-за этого он еще больше замыкается в себе, его психологические проблемы обостряются, и подросток пытается избавиться от них традиционным способом — заедая свое несчастье. Образуется замкнутый круг, из которого выйти очень тяжело».

Школьники почти весь день проводят, сидя за партой или за уроками дома. Но и в свободное время далеко не все ориентированы на двигательную активность. Многие предпочитают отдыхать сидя перед телевизором или за компьютером. И только единицы продолжают или начинают заниматься спортом, а не отправляются развлекаться – зачастую с алкоголем.

Если лишних килограммов немного, они быстро сбрасываются, как только подросток увеличит физическую активность или немного скорректирует меню. Но ожирение, начавшееся в этом возрасте, продолжится и во взрослой жизни.

В подростковом возрасте избыток веса серьезно повлияет на гормональную систему организма, создаст дополнительную нагрузку на пищеварительный тракт и сердце. А пару десятков лет спустя приведет к развитию диабета второго типа и серьезным заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Что могут сделать родители?

Прежде всего с ребенком надо посетить врача, чтобы он выяснил, насколько сильно изменился вес ребенка. Если окажется, что повышение или понижение веса серьезно превышает норму, подростку предстоит обследование, чтобы узнать, какие заболевания это вызвали.

«Желательно, чтобы рацион полного подростка вписывался в рацион всей семьи, а не напоминал больничную диету. И здесь родителям придется проявить фантазию: научиться вкусно готовить диетические продукты и красиво оформлять блюда. И, что

немаловажно, приучить к здоровой еде и самих себя», — напоминает Шаповаленко.

Очень важно родителям изменить и отношение к весу собственного ребенка. Малейшая критика в его адрес в подростковый период может привести к серьезному стрессу и закономерному результату — отказу от еды или очередному витку «заедания» проблемы.

Ровные, дружеские отношения и ощущение поддержки со стороны семьи помогут подростку спокойно нормализовать свой вес.

Но, если родителям не получается наладить контакт с подростком, а контролировать его режим питания и вес самостоятельно не удастся, следует обратиться к психологу. Промедление в таких случаях очень опасно.

[Сайт](#) *Здоровая Россия.*