**ВЕС РЕБЕНКА – ЗАБОТА РОДИТЕЛЕЙ!**

В подростковом возрасте тело ребенка начинает активно перестраивается: 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.

**Полный подросток**

Дети с лишним весом нередко стесняются своего внешнего вида и замыкаются в себе. Поэтому для них надо создать особые условия, в которых подростки смогут почувствовать поддержку близких и начать бороться с ненужными килограммами.

**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](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/o-vrede-kureniya-dlya-shkolnikov-i-podrostkov), пристрастием к [алкоголю](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/vred-alkogolya-dlya-molodogo-organizma) или привычкой проводить [бессонные ночи](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/kak-podrostki-prevrashhautsya-v-sov) 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](http://www.takzdorovo.ru/deti/eshhe-ne-deti-uzhe-ne-vzroslye/) способы самооценки могут привести к слишком критичному отношению к своей фигуре и попыткам ее исправить.

Все начинается с «быстрых» и [несбалансированных диет](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/k-chemu-privodyat-nesbalansirovannye-diety). «Постоянно худеющие девочки-подростки — это проблема, которая начинается с увлечения диетой, а затем может перейти в разряд психических заболеваний. 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](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/gipodinamiya).

Большую роль в увеличении массы тела у подростка играют неправильные [пищевые привычки](http://www.takzdorovo.ru/deti/chem-detej-kormit-nelzya), приобретенные еще в раннем детстве не без попустительства родителей: любовь к [фаст-фуду](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/pochemu-deti-tak-lubyat-fast-fud) или привычка к обильным застольям.

Школьники почти весь день проводят, сидя за партой или за уроками дома. Но и в свободное время далеко не все ориентированы на [двигательную активность](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/chelovek-dvigaushhijsya). 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.

**Диеты для подростков**

В период активного роста и гормональной перестройки ребенок нуждается в [правильном питании](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/diety-dlya-podrostkov/) – для хорошего здоровья и отличной внешности.

В подростковом возрасте [избыток веса](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/lishnij-ves/lishnij-ves-i-ego-opasnosti) 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](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/chto-takoe-diabet/) 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.

Очень важно родителям **изменить и отношени**е 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 удается, следует обратиться к **психологу**. Промедление в таких случаях очень опасно.

**По материалам сайта «Здоровая Россия».**