

Брянский базовый медицинский колледж
Ожирение среди подростков



Цели:

Показать своевременное состояние проблемы
ожирения подростков

Задачи:

- рассмотреть особенности ожирения как
заболевания
- выявить проблему подросткового ожирения
- раскрыть основы рационального питания

Содержание

- ✓ Введение
- ✓ Понятие ожирение
- ✓ Заключение
- ✓ Список используемой литературы

Ожирение

Отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может отлагаться как в местах физиологических отложений, так и в области молочных желёз, бёдер, живота.

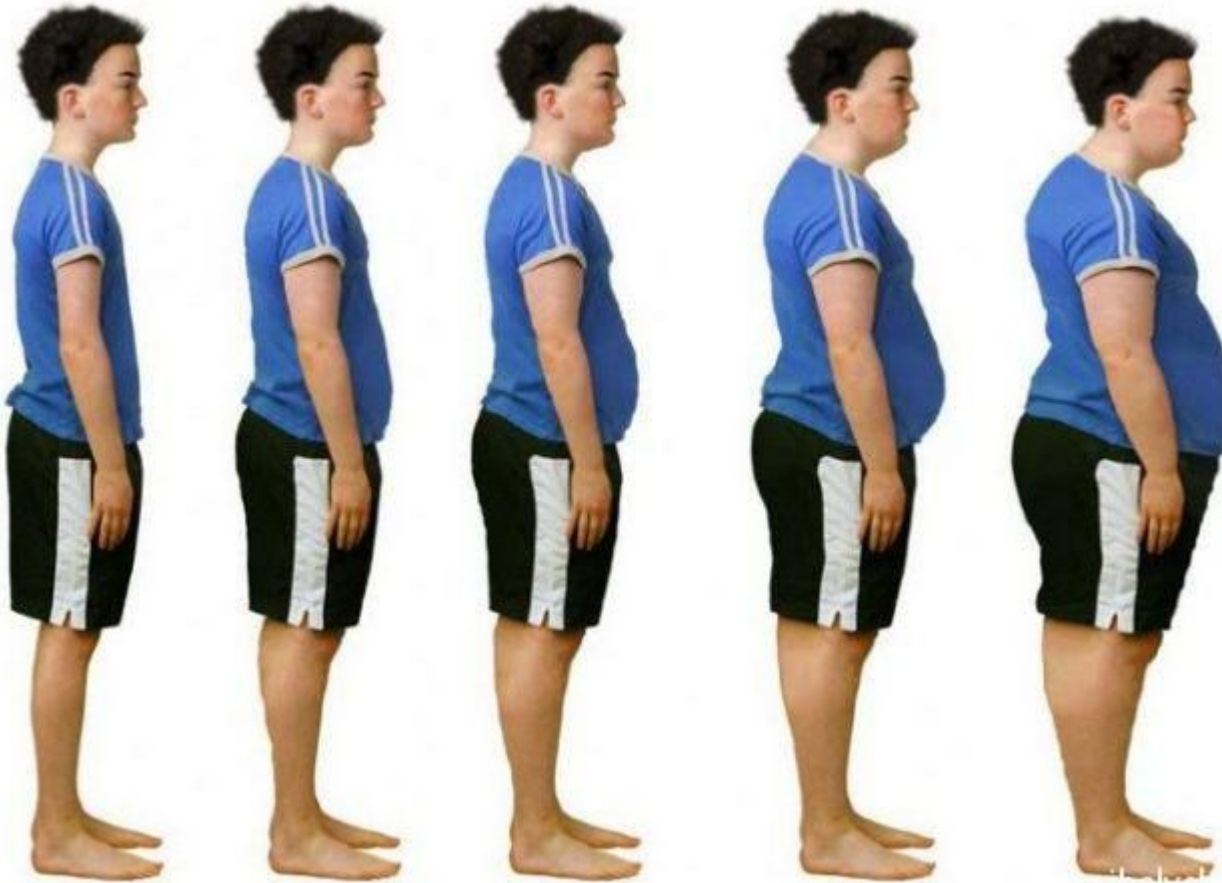
Актуальность проблемы: Распространенность ожирения растет во всем мире. Оно начинает превращаться в проблему даже в развивающихся странах, для которых традиционно было характерно недостаточное питание. В промышленно развитых странах, где имеется огромное разнообразие высококалорийных и недорогих продуктов, а образ жизни становится все более "сидячим", ожирение уже является значительным и серьезным аспектом общественного здоровья



Статистика Ожирения в разных странах мира: В настоящее время на земном шаре около 7% страдают ожирением. А это ни много ни мало 250 млн. человек. В Китае и Японии ожирением страдают 15% населения, в Германии, Великобритании и России - около 50 - 54%, в США - 61%. Чрезмерная полнота поражает как женщин, так и мужчин, и часто от нее страдают уже в детском возрасте.



- **Различают ожирение в зависимости от массы тела**



Индекс массы тела можно рассчитать по легкой формуле: Расчет: разделите свой вес в килограммах на рост в метрах в квадрате. Пример: ИМТ = 68кг : (1,72м x 1,72м) = 23. Эта формула хороша тем, что работает и для "малышей" , и для "гуливеров". Нормой считается ИМТ от 19 до 25. ИМТ меньше 19 - дефицит веса, 25-30 - избыточный вес, 30-40 - ожирение, более 40 - сильное ожирение.

Причины ожирения у подростков.



Борьба с подростковым ожирением



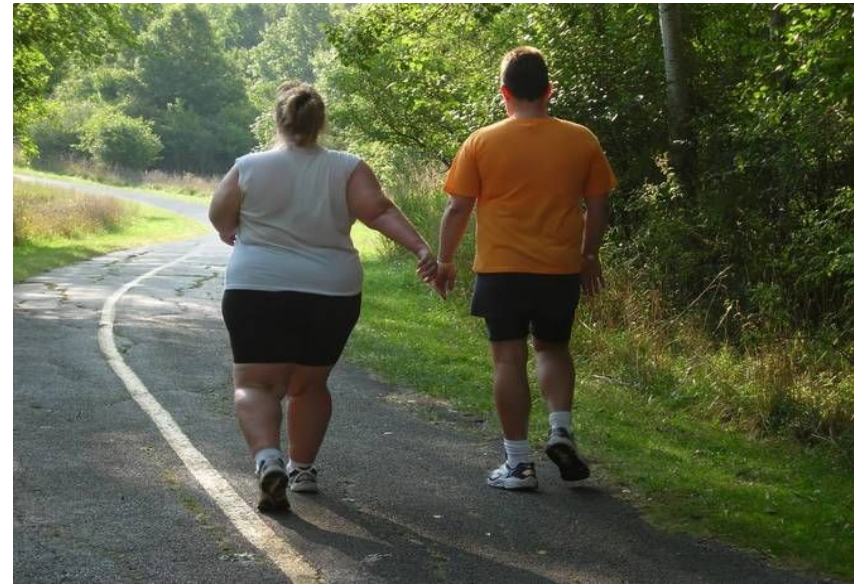
Схема рациона подростка



Рациональное питание



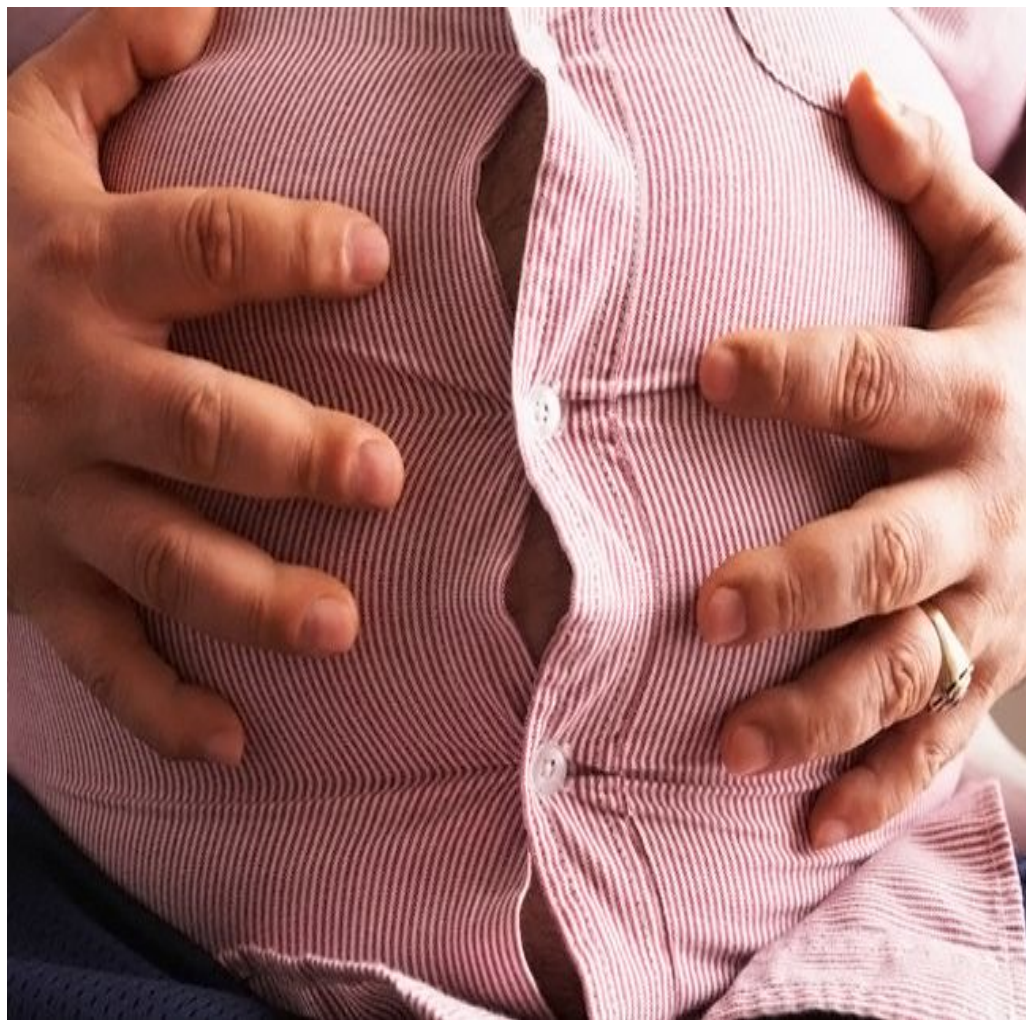
Рекомендации



Факторы риска, влияющие ожирение

- внешние факторы: переедание, низкая физическая активность, стрессовые ситуации;
- внутренние факторы: нарушения в центрах аппетита, снижение адаптивного термогенеза, нарушение адипостата ткани, возраст;
- гормональные факторы: гиперинсулинемия, избыток кортизола, недостаток эстрогенов.
- наследственный фактор: предрасположенность к ожирению.

Опасности подросткового ожирения



Заключение

Изучив теорию по данному вопросу, и выявив причины возникновения заболевания ожирением, я пришла к выводу, что эта проблема остается актуальной в детском и подростковом возрасте, что приводит к возникновению и прогрессированию различных хронических заболеваний, угрожающих здоровью.



Список используемой литературы

- 1. Аксельрод, С.Л. Спорт и здоровье / С.Л. Аксельрод. - М.: ВЛАДОС, 2011. - 235 с.
- 2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 208 с.
- 3. Баринов, В.М. В мире оздоровительной литературы / В.М. Баринов. - К: Здоровья, 2009. -134 с.
- 4. Бендас, Т.В. Гендерная психология: Учебное пособие / Т.В. Бендас. - СПб.: Питер, 2006. - 431 с.
- 5. Бормаш, Ю.М. Человек / Ю.М. Бормаш. - СПб., 2009. - 287 с.
- 6. Васильев, В.Е. Лечебная физическая культура / В.Е. Васильев. - М., 2010. - 305 с.
- 7. Гаврилов, Д.Н. с соавт. Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста / Д.Н. Гаврилов // Теория и практика физической культуры, 2008. - 404 с.
- 8. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура / П.И. Готовцев. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 340 с.

Спасибо за внимание!

