

Консультация для родителей «Если у вашего ребенка ожирение»

Инструктор по физической культуре:
Нестеренко Любовь Игоревна

Все мы помним из школьного курса физики, что «аэро» означает воздух. Именно он сейчас и потребуется для контроля над жировыми отложениями.

Для того чтобы снизить количество жира в организме, необходим кислород, который в результате липолиза высвобождает энергию, которая затем используется организмом. Хорошая циркуляция крови, главного поставщика кислорода, зависит от полноценной работы сердца. Если сердце не тренированное, оно не может длительно работать с повышенной нагрузкой. Хорошие результаты в кардио тренировке оказывает бег, плавание, гребля, езда на велосипеде. Тренироваться следует с такой нагрузкой, чтобы пульс при выполнении упражнений соответствовал формуле (220-возраст).

Для того чтобы начался процесс расщепления жиров, необходимо правильно распределять нагрузки на мышцы. Крупные мышцы, участвующие в тренировке, больше потребляют энергии, а, следовательно, быстрее начинают ощущать нехватку пищи. В этот момент и начинается липолиз, который уменьшает количество жировых отложений. Но для того, чтобы добиться стойкого результата в уменьшении жировой ткани, мышцы должны сокращаться регулярно, чередуя периоды отдыха и напряжения. Что же касается статичных нагрузок (каланнетик, пилатес), то они в расщеплении жиров не принимают никакого участия, и подобные нагрузки не позволяют эвакуировать продукты липолиза из зоны работы, препятствуя поступлению кислорода. Таким образом, статичные упражнения направлены не на уменьшение жировой массы, а просто на выносливость, развитие гибкости и другие физические и духовные качества человека.

Классификация ожирения у детей

- простое (конституционально-экзогенное, идиопатическое) — ожирение, связанное с избыточным поступлением калорий в условиях гиподинамии и наследственной предрасположенности;
- гипоталамическое — ожирение, связанное с наличием и лечением опухолей гипоталамуса и ствола мозга, лучевой терапией опухолей головного мозга и гемобластозов, травмой черепа или инсультом;
- ожирение при нейроэндокринных заболеваниях (гиперкортицизме, гипотиреозе.
- ожирение ятрогенное (вызванное длительным приемом глюкокортикоидов, антидепрессантов и других препаратов);
- моногенное ожирение — вследствие мутаций генов лептина, рецептора лептина, рецепторов меланокортинов 3-го и 4-го типа, проопиомеланокортина, проконвертазы 1-го типа, рецептора нейротрофического фактора — тропомиозинсвязанной киназы В.
- синдромальное ожирение (при хромосомных нарушениях, заболеваний вследствие геномного импринтинга, других генетических синдромах — Прадера— Вилли, хрупкой X-хромосомы, Альстрема, Кохена, Дауна, при псевдогипопаратиреозе и др).

Бегайте и играйте с вашим ребёнком как можно больше!

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/04/19/esli-u-vashego-rebenka-ozhirenie>