****

**Вред диеты в подростковом возрасте**

***Озабоченность весом и внешним видом чрезвычайно распространена в подростковые годы.***Помимо того, что подростки подвергаются риску ожирения, возникают и психологические проблемы на фоне худого идеала красоты, который изображен в средствах массовой информации.

**Факторы риска**

*Определить подростков наиболее подверженных самостоятельного отказа от пищи для снижения веса, угрожающие здоровью, является сложной задачей.*

В целом, *диетическое и неупорядоченное пищевое поведение у подростков* увеличивается с возрастом и более распространено среди девочек.

Несмотря на некоторые различия в социально-экономическом статусе, ясно, что возникновения проблем связанных с неудовлетворенностью своим внешнем видом подвержены все дети подросткового возраста.

*Неудивительно, что девочки, которые считают, что страдают от избыточного веса и недовольны своей фигурой, более склонны к анорексии.*

*Искаженное восприятие своего тела распространено среди подростков, которые часто «чувствуют жир» даже при нормальном весе.*

Разумеется, что это является толчком для детей, что *принимают самостоятельное решение сесть на диету*, чтобы сбросить лишнюю массу, независимо от того, действительно ли имеется избыточный вес.

Подростки, которые испытывают большие психические расстройства (особенно депрессию и тревогу), чаще других страдают от анорексии.

Влияние группы сверстников также является одним из факторов. Другие факторы риска включают участие в спортивных соревнованиях, связанных с весом, таких как: танцы и гимнастика, легкая атлетика.

**Последствия**

*Хотя подростковая диета может привести к позитивным изменениям в фигуре, но эти показатели временны.*

*Взрослые должны учитывать возможные физиологические и психологические побочные эффекты диеты.*

К сожалению, в немногих исследованиях были проанализированы возможные негативные последствия, поскольку большинство диет у подростков проводятся неструктурированным образом, и решения о том, как похудеть, являются случайными.

*Недостаток микроэлементов в питании, а особенно железа и кальция, может вызвать серьезные заболевания. У растущих детей и подростков даже незначительное сокращение употребления пищи может быть связано с замедлением роста.*

Было установлено, что неупорядоченное питание, даже при отсутствии существенной потери веса, связано с нарушениями менструального цикла.

**Рекомендации**

***Важнейшими причинами для развития проблем пищевого поведения у подростков является:***

* *неудовлетворенность весом;*
* *ожирение;*
* низкая самооценка.

Подростки, у которых возникают проблемы с питанием, подвергаются риску возникновения пагубных привычек таких как: употребления психоактивных веществ, курению.

***Посоветуйте подросткам с осторожностью относиться к любой схеме потери веса, которую они часто слышат из средств массовой информации.*** ***Предупредите их об опасности несбалансированной диеты, различных медпрепаратов или заменителей пищи.***

**Гиподинамия – проблема современных подростков**

**Гиподинамия**(пониженная подвижность) ***— ослабление мышечной деятельности, вызванное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности.***

Не обошла стороной эта проблема и детский возраст. Наши дети очень много и долго сидят. В школе минимум 6 часов, а затем еще дома столько же (готовя домашнее задание, играя в компьютерные игры, смотря телевизор).

***В школьном возрасте гиподинамия обычно связана с нерациональным распорядком дня ребенка*.** При расспросе детей выясняется, что они мало бывают на свежем воздухе, мало двигаются. Много сидят перед компьютером, поздно ложатся спать.

Без работы мышцы слабеют, затем атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, появляется вегетососудистая дистония, депрессия и другие расстройства нервной системы, снижается успеваемость, нарушается обмен веществ.

Гиподинамия также приводит к функциональным изменениям сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так как не работают мышцы, помогающие движению крови по сосудам. Отсюда возникают головные боли, усталость, утомляемость, могут быть жалобы на сердцебиение, одышку при физических нагрузках. К перечисленному можно добавить расстройства дыхания и пищеварения.

**Как бороться с гиподинамией у детей?**

Предупредить гиподинамию в повседневной жизни помогают:

* полноценная физическая активность,
* ежедневная утренняя зарядка,
* занятия физкультурой и спортом,
* физический труд,
* пешие прогулки на свежем воздухе.