

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО РОСТА СУЩЕСТВУЕТ

26 сентября в Агентстве международной информации «РИА Новости» прошел круглый стол «Существует ли формула здорового роста?», посвященный проблеме роста и развития детей, а также возможным путям ее решения. В обсуждении приняли участие ведущие специалисты в области медицины, питания и детского здоровья: директор ГУ НИИ питания РАМН — академик РАМН, профессор В.А. Тутельян, директор НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН — профессор В.Р. Кучма, исполнительный директор центра по йододефицитным состояниям МЗ и СР РФ — д.м.н. Е.А. Трошина.

Здоровое развитие ребенка, прежде всего, зависит оттого, сколько внимания этому вопросу уделяют родители. Формула здорового роста заключается в том, чтобы активно развивающийся детский организм был ежедневно обеспечен всеми необходимыми витаминами и элементами, которые отвечают за его здоровье в настоящем и будущем. **Владислав Ремирович Кучма** сообщил о том, что, согласно последним исследованиям НИИ питания РАМН, в Москве более 90% детей страдают от недостатка тех или иных витаминов. **Виктор Александрович Тутельян** обозначил наиболее распространенные в России формы дефицита пищевых веществ, играющие роль в нарушении здоровья дошкольников и школьников, и заявил, что каждый второй ребенок в России страдает от дефицита йода и кальция.*

Йод принадлежит к жизненно важным микроэлементам, без которых невозможно нормальное функционирование человеческого организма. Являясь структурным компонентом гормонов щитовидной железы, он определяет процесс формирования интеллекта. Как известно, дефицит йода (особенно в раннем возрасте) снижает общую познавательную способность и интеллект на 10—15% и может привести к умственной и физической отсталости детей. Согласно мировой статистике, недостаток йода в организме — единственная наиболее распространенная причина повреждений головного мозга и нарушений психического развития, которой можно избежать.

Фактическое среднее потребление йода жителем России на сегодняшний день — 40—80 мкг, в то время, как норма ежедневного потребления йода ребенком составляет 90—120 мкг, и это только нижний порог, необходимый минимум, считают специалисты. Для сравнения, среднестатистический японец

потребляет в сутки около 800—900 мкг йода, американец 500—600 мкг.

Руководитель института питания указал на неутешительные данные: около 10—15% городского населения уже страдает от заболеваний, вызванных дефицитом йода. Такие цифры вызывают серьезные опасения специалистов, на них следует обратить внимание всем без исключения родителям, поскольку развитие таких заболеваний можно предотвратить.

Наряду с йодом, кальций также играет важную роль в здоровом развитии и росте ребенка. Он необходим организму для нормального течения процесса формирования зубов и скелета. Дефицит кальция приводит к нарушениям этого процесса и может сказаться позднее, став причиной заболеваний опорно-двигательного аппарата. Ежедневная норма потребления кальция для детей — 900 мкг. Недостаточное поступление кальция с пищей в детском возрасте, становится одним из факторов риска возникновения остеопороза.

Решение проблемы нехватки таких жизненно важных микроэлементов, как йод и кальций, В.А. Тутельян видит в коррекции дефицита с помощью пищевых продуктов. Именно в раннем возрасте формируются основные составляющие здоровья ребенка в будущем, напрямую определяющие его нормальное развитие и рост. Поэтому так важно, чтобы в рационе ребенка ежедневно присутствовали все необходимые витамины и минералы. Требуется пересмотреть систему питания ребенка: он должен потреблять большее количество кисломолочных продуктов, богатых кальцием, а также продуктов с большим содержанием йода, необходимого для умственного развития. Кроме того, следует включать в его рацион и витамин D, поскольку для хорошего усвоения кальция необхо-

* Эти показатели были выявлены в ходе широкомасштабных эпидемиологических исследований, проведенных ГУ НИИ питания РАМН. НЦЗД РАМН. Эндокринологическим научным центром РАМН Совместно с органами и учреждениями Роспотребнадзора.

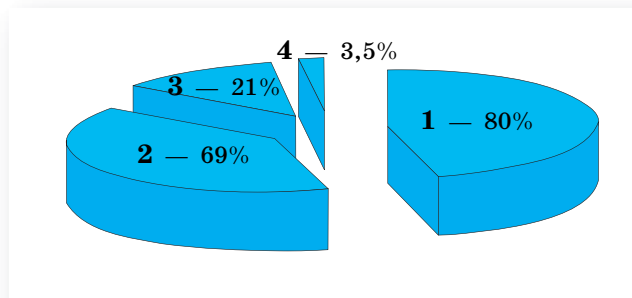


Рисунок. Нарушения в состоянии здоровья, вызванные дефицитом йода.

1 — снижение памяти, концептуального числового мышления; 2 — глазодвигательные нарушения; 3 — сниженный интеллект; 4 — кретинизм.

димом также достаточное содержание в организме витамина D (примерно 200 МЕ в день). **Екатерина Анатольевна Трошина** добавила, что одновременно с этим необходимо также провести массовую и индивидуальную йодную профилактику (например, с помощью продуктов питания, обогащенных йодом).

За дополнительной информацией просьба обращаться:

Ксения Корнеева, korneeva@vanguardpr.ru; Елена Смирнова, smirnova@vanguardpr.ru; агентство Vanguard PR (495) 937-3131.

Такие меры, согласно ее мнению, должны привести к физическому и умственному оздоровлению современных детей (см. рисунок).

Масштабы распространения проблемы здорового развития детей придают ей социальный статус, следовательно, решать ее необходимо на государственном и общественном уровнях, считает В.Р. Кучма. Недавно Правительством Москвы была утверждена целевая программа по совершенствованию организации питания детей и подростков школьного возраста. Однако ответственность за здоровье ребенка лежит, прежде всего, на самих родителях.

Итак, родителям следует внимательно составлять рацион ребенка, в котором ежедневно должны присутствовать молочные продукты, обогащенные кальцием и йодом. Такие продукты, разработанные специально для детей, способны восполнить недостаток йода и кальция — микроэлементов, дефицит которых особенно опасен для здоровья ребенка. Эта формула роста поможет изменить статистику детских заболеваний, о которых говорили в ходе круглого стола, и создать сильное и здоровое поколение.