

“小胖墩”为何越来越多?

可能影响孩子身体和心理健康

“我家孩子才9岁,这半年长了20斤”“孩子胖了,非常不喜欢动”……近期,首都儿科研究所成立医学体重管理中心,不少家长带孩子前来向医生咨询体重管理意见。近年来,我国青少年儿童超重肥胖比例持续上升。超重肥胖,不仅会影响孩子身体健康,还可能带来焦虑、抑郁等心理问题。

小胖墩扎堆令人忧

首都儿科研究所内分泌科副主任宋福英一边翻看检查报告,一边耐心地向一名家长解释:“身高1.44米,体重63公斤,BMI指数超过30,孩子已处于肥胖范围,这对他的健康会造成不小的影响。”

“这几年,小胖孩明显增多了。”山西省阳泉市体育运动学校射击教练员王犇告诉记者,如今,队里选拔队员时,十几个学生里,总有两三个胖胖的孩子。

广东省疾病预防控制中心副主任林立丰说,2023年,广东省中小學生超重肥胖检出率约为20%;近3年来,虽然广东中小學生超重检出率有所下降,但是肥胖检出率呈上升趋势。

国家卫生健康委制定的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,我国居民健康状况总体改善的同时,超重肥胖问题日益突出。有研究预测,若该趋势得不到有效遏制,2030年我国儿童超重肥胖率将达到31.8%。

“小胖墩”增多是全球普遍现象。近期,英国《柳叶刀》杂志刊发的一项研究显示,全球青少年儿童肥胖问题正在持续升级,预计到2050年,将有约三分之一的青少年儿童面临超重或肥胖,数量将达7.46亿。

宋福英说,超重肥胖儿童往往合并多种代谢紊乱问题,高尿酸血症发生率在37.6%至64.5%,非酒精性脂肪肝达23%至77%,高脂血症、糖代谢异常、高血压的比例也不低,睡眠呼吸暂停综合征更是占到了59%。

专家指出,根据研究,41%至80%的儿童肥胖可延续至成年,成年后患心脑血管疾病等慢性病的风险大大增加,同时伴随焦虑、抑郁等心理健康问题。

孩子为何越来越胖

“小胖墩”扎堆,潜藏不可忽视的健康危机。记者走访多地,探究这一现象背后的原因。

——吃多动少。

“学习压力大,久坐时间长。”

山西太原进山中学体育教师朱晓红观察发现,目前很多孩子在校运动量依然不足。

“孩子超重肥胖往往是总能量摄入过多、饮食结构失衡导致的,不少肥胖儿童也会营养不良。”宋福英说,吃饭速度过快、吃太多零食、睡前吃过多食物等都是孩子们常见的不良饮食习惯。

“胖了就不想动,越不想动就越胖,形成了恶性循环。”北京儿童医院临床营养科主任黄鸿眉说。

——家庭影响。

首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏在门诊中看到,有些“小胖墩”来就诊,同来的父母看起来也是超重或肥胖的体型。

“体重跟基因、家庭生活习惯、健康管理意识都有关系。”李敏认为,家长的认知尤为关键。有的家庭平时的饮食习惯就是喜欢吃高盐高糖类食物;有的家长急于让孩子快速减重,采取节食等不当方式,导致孩子肌肉含量减少、营养不良。

——观念误区。

“受传统观念制约,有的家长还存在观念误区。”宋福英表示,一些家长依然有“要多吃、吃得好、越胖越健康”的理念,他们往往认为小孩肥胖没关系,长大了自然会瘦下来,殊不知饮食习惯一旦固定就很难改变。

有研究显示,预计在2025年至2030年间,我国农村儿童肥胖检出率将超过城市地区。专家指出,传统观念和养育方式可能是农村儿童肥胖的重要诱因。

——环境因素。

“如今,各类零食层出不穷,宣传铺天盖地,诱导性很强。”黄鸿眉表示,孩子们往往会被形象可爱、味道可口的高糖、膨化食品所吸引。

此外,手机、平板、电脑等电子产品和外卖、网购的普及,正在逐渐改变孩子们的作息习惯;生活变得更便捷的同时,也让青少年儿童更容易接触不健康饮食。

多举措让小胖墩减重

教育部、国家市场监督管理总局、国家卫生健康委出台的《学校

食品安全与营养健康管理规定》要求,中小学、幼儿园一般不得在校内设置小卖部、超市等食品经营场所,确有需要设置的,应当依法取得许可,避免售卖高盐、高糖及高脂食品。

广西近日发布的义务教育学校学生餐营养配餐指南提出,6岁至14岁中小學生餐平均每天提供的食物种类不少于12种、每周不少于25种;结合学生营养健康状况和身体活动水平科学配餐,确保平均每日食物供应量达到标准的要求。

学校对青少年儿童超重肥胖防控至关重要。北京市近期发布《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》,提出打造效果显著的体育课、大力开展学生班级联赛等八条举措,让校园体育充分促进学生身心健康发展。今年1月1日起施行的《山西省体育发展条例》要求,学校应当将在校内开展的学生课外体育活动纳入教学计划,与体育课教学内容相衔接,保障学生在校期间每天参加不少于一小时体育锻炼。

“需要简洁易懂、操作性强的健康饮食和家庭活动科普”“建议加大对食养指南等的解读力度”……记者在采访中收集了不少家长和孩子们的想法——大家期盼健康的体魄,但普遍缺乏科学运动和减肥相关知识、指导。

近期,多地医院开设了儿童减重门诊。首都儿科研究所精神心理科将为孩子提供咨询和指导服务,帮助他们积极应对心理挑战;山西省儿童医院临床营养科推出肥胖慢病管理,为孩子量身定制科学安全有效的减重方案……

“体重管理不仅涉及膳食和运动,更重要的是提升健康意识和健康素养。”黄鸿眉说,家庭、学校、社会需要协同配合,构建涵盖食品监管、教育评价、城市规划的系统体系,助力孩子们健康成长。

专家提醒,如果孩子出现超重肥胖问题,家长需要及早干预,少给孩子吃高盐高糖食品,多带孩子参加户外活动;如果肥胖问题比较严重,可及时就医。

新华社记者高亢 李紫薇 侠克



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

健康科普直播 名医云上相约

4月19日,瑞慈医院将迎来建院25周年。为推动健康知识普及,助力市民科学养护身心,明天,瑞慈医院将携手南通名医团共同推出健康科普直播,特邀心脏血管外科、心血管内科、泌尿外科、肿瘤科、呼吸与危重症医学科五大重点科室的权威专家齐聚直播间,带来实用、前沿的医疗健康知识。直播过程中,专家们将针对常见健康问题在线解答,帮助大家更深入地了解疾病防治与日常保健知识。诚邀您届时锁定直播间,与专家面对面交流,共探健康之道。



扫码看直播

医周健闻

市肿瘤医院 公益义诊走进社区

晚报讯 近日,市肿瘤医院联合唐闸社区卫生服务中心、任港社区卫生服务中心及南通市护理学会,举办了“科学防癌,健康生活”主题肿瘤防治宣传周公益义诊活动。此次活动旨在普及肿瘤防治知识,提升公众对癌症的预防意识和科学认知,倡导“早发现、早诊断、早治疗”理念。

在义诊现场,专家团队耐心细致地解答市民们的疑问,为他们提供专业的医疗建议,并提供免费肿瘤风险评估、免费基础检查(如血压、血糖等)、癌症筛查项目如肿瘤标志物检测、肺癌流调筛查。此外,肿瘤护理、麻醉护理、安宁疗护方面的专家也为市民提供了免费的指导服务,帮助他们更好地了解和管理自己的健康状况。通讯员仲轩 记者李波

市药学会 智慧药学专委会成立

晚报讯 11日至12日,南通市药学会智慧药学专业委员会成立大会暨学术报告会举行。此次会议汇聚了药学领域众多专家学者、行业同仁,共同见证智慧药学专委会的诞生,为推动南通市乃至全国智慧药学发展注入新动力。

智慧药学是药学与信息科学融合的新兴交叉学科。南通市药学会智慧药学专委会的成立,旨在搭建学术交流平台,促进多方合作,推动药学服务从传统模式向智能化、精准化转变。记者朱颖亮