

“小胖墩”为何越来越多?

“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

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,一边耐心地向一位家长解释:“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。”

广东省疾病预防控制中心副主任林立丰说,2023年,广东省中小学生超重肥胖检出率约为20%;近3年来,虽然广东中小学生对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%。

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%。

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。

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。

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。”北京儿童医院临床营养科主任黄鸿眉表示,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,让青少年儿童更容易接触不健康饮食。

相关部门和各地出台系列举措

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



4月10日,广西柳州市潭中路第二小学学生们在大课间跳绳

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,并避免售卖高盐、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至14岁中小学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。

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……

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。

据新华社

2025 菏泽春季购车节

指导单位:中共菏泽市委社会工作部、菏泽市商务局、
菏泽市市场监督管理局、菏泽市城市管理局

主办单位:菏泽报业传媒有限公司、菏泽鲁西新区招商局

宣传媒体:菏泽日报、牡丹晚报及其微信、微博、
今日头条等新闻号、山河新闻APP、
中国菏泽网、抖音、直播、户外等各大主流强势媒体。

招商范围:汽车、电动自行车、食品、游玩

时间:2025年4月18日—20日

地点:菏泽市黄河路与南京路交叉路口往东500米
路南(正大汽车广场院内)

**咨询
电话** 15965665219
18905308202

