

孩子胖不等于养得好， 警惕超重带来的健康危机

◎厦门市妇幼保健院（厦门大学附属妇女儿童医院）儿童保健科 陈筱铮

《柳叶刀》杂志发表的两项基于2021年全球疾病负担研究的研究显示，1990—2021年，全球成年人中肥胖患病率增长超一倍，儿童和青少年中肥胖患病率增长超两倍。防控儿童肥胖，刻不容缓。

超重孩子面临巨大的健康风险

该怎么判断儿童是否超重呢？通常采用体重指数（BMI）来评估，计算方式为体重（千克）除以身高（米）的平方。BMI指数越大，表明越胖。对于儿童，不同年龄段孩子的BMI标准不同。家长可自行计算孩子的BMI，然后在对应年龄和性别的生长发育图表内找到体重指数的P值。具体判断标准为：BMI < P5为低体重；BMI在P5~P85之间为正常体重；BMI在P85~P95之间为超重；BMI > P95为肥胖。

儿童肥胖对孩子当下及未来的健康影响巨大。首先，患糖尿病、心脏病和高血压的风险显著增高。若这些“成人疾病”在儿童青少年时期就出现，成年后发生心衰、中风的风险会大幅上升。长期体重超标会加速形成高血压、高血糖、高血脂等一系列并发症，若不及时纠正，可能引发糖尿病、心血管疾病、代谢综合征等严重疾病，严重影响健康与寿命。

其次，骨骼和关节方面，因下肢过度负重，易引发膝内翻、膝外翻、股骨头骨骺分离等矫形外科疾病；肥胖还会导致运动能力下降，表现为运动或体力活动时肢体不协调、呼吸急促；肥胖会导致肺通气不良，引发夜间睡眠不安或呼吸障碍，如阻塞性呼吸暂停综合征；

肥胖还可能引发性早熟、内分泌功能紊乱；血清胆固醇水平升高，易沉积成结石，引发胆囊炎、胆结石；肥胖还易并发脂肪肝，长期持续可致肝硬化；肥胖孩子易产生自卑感，因被嘲笑、欺凌产生负面情绪，甚至导致抑郁或饮食障碍。

多种因素与孩子超重有关

多种因素会导致儿童超重。饮食和生活习惯方面，摄入过多含糖饮料、西式快餐、高热卡食品以及高糖高盐高脂饮食，都可能导致孩子肥胖。缺乏锻炼、户外活动不足也是重要因素。

遗传因素及基因也有影响。有肥胖家族史的孩子体重超标的概率较高。研究显示，父母双方均瘦，其子女仅有14%的肥胖风险；父母一方肥胖，其子女约有40%的肥胖风险；父母双方均胖，其子女有70%~80%的肥胖风险。目前的研究发现，神经肽Y（NPY）、 $\beta 3$ 肾上腺素受体（ $\beta 3-AR$ ）、ENPP1、FTO、MC4R等20余种单基因突变与肥胖有关，且肥胖相关基因有一定种族特异性。

此外，内分泌疾病也可能导致孩子肥胖，如库欣综合征、甲状腺功能减退、普瑞德-威利综合征、多囊卵巢综合征、肥胖生殖无能综合征等。

防控关键在于“管住嘴，迈开腿”

看到这里，肯定有家长要问，肥胖可以预防吗？答案是肯定的，关键在于“管住嘴，迈开腿”。

“管住嘴”方面，原则是低脂肪、低热量。饮食分配上，早餐要吃饱，占全天总热量的35%；中餐要吃饱，占全天总热量的45%；晚餐要吃少，占全天总热量的20%，且晚餐后要做到早睡觉、不进食。营养要均衡，蛋白质占20%，脂肪30%，碳水化合物占50%。进餐顺序为先吃蔬菜后喝汤，最后进主食，为避免孩子很快饥饿，可多进食热量低、体积大的蔬菜。不要用甜食表扬孩子的进步或阻止其他不良行为；不鼓励光盘行为，孩子吃饱即可停止进食，不要强迫孩子吃光预备的食物；减少摄入“甜食和零食”，但不必完全拒绝，以免孩子产生抵触情绪而通过其他途径吃得更多。

“迈开腿”方面，应增加孩子的运动量与运动时间，以消耗体内多余的脂肪。孩子应每天参与运动，大孩子每天至少进行一个小时中高强度的锻炼，包括有氧运动和肌肉运动。家长也要以身作则，多陪同孩子参与室外活动，如跑步、爬山、骑自行车等，让孩子养成运动习惯。☺