

儿童肥胖是病

医生：科学减重保健康 全家动员身体棒

记者 王敏



制图：蔡廷(豆包AI)

被误读的“婴儿肥”

三个月前的一天深夜，在银川一家设计公司上班的朱青(化名)被女儿婷婷的鼾声惊醒。12岁的女儿蜷缩在床上，喉咙里发出拉风箱般的哮喘音，每隔十几秒就出现呼吸暂停。“就像有人掐住了她的脖子。”朱青现在回想起来，还是心有余悸。

在急诊室里，女儿的小脸在呼吸机罩下青紫青紫的。这让朱青第一次意识到，女儿下巴那圈可爱的“婴儿肥”，可能正在吞噬她的健康。“孩子12岁，体重已经超过110斤。医生拿着CT影像跟我解释说，孩子颈部的脂肪堆积压迫气道，就像给脖子套了个橡皮圈。”诊断书上的“睡眠呼吸暂停综合征”让朱青不寒而栗。

儿童肥胖可能引发 生长发育问题

肥胖主要分为单纯性肥胖(没有疾病因素)和继发性肥胖(病理性肥胖)。

据银川市妇幼保健院儿科医生张静介绍，在门诊遇到的肥胖儿童中，多数都是单纯性肥胖。总能量摄入过多、饮食结构不合理、缺乏运动等是导致儿童超重或肥胖的重要原因。

不少家长，尤其是老人，误将孩子“婴儿肥”视为发育常态，却不知42%的肥胖儿童存在骨骺提前闭合的情况，“门诊上曾有9岁的男孩因持续肥胖导致骨龄超前3年，最终身高可能还达不到平均水平。”

有数据显示，肥胖儿童骨龄异常率和性早熟发生率分别是正常儿童的4.3倍和2.8倍。张静补充说，还有老人觉得孩子食欲旺盛是身体健康的表现，平日里过量投喂高热量食物却致使儿童日均摄入严重超标，有孩子10岁便出现了脂肪肝。

孩子胖不胖 不能光看体重

那么，家长如何在早期就发现儿童肥胖呢？

张静提醒说，判断孩子胖不胖，不仅要看体重，更需要关注孩子的体脂率。“我曾接诊过一个10岁的患儿，体脂率达32%(正常值<20%)，颈部已出现糖尿病前兆的黑棘皮症。”

第二个需要关注的指标是腰围身高比：即腰围(厘米)÷身高(厘米)，该比值能反映内脏脂肪堆积程度。“依据《中国儿童肥胖诊断评估与管理指南》，男孩腰围身高比 ≥ 0.48 提示中心性肥胖(正常范围是 < 0.46)。中心性肥胖是心血管疾病、代谢综合征等慢性病的重要预警信号。”张静解释说，女孩腰围身高比 ≥ 0.46 即为异常(正常范围 < 0.45)。

隐藏的心理因素 也会引起肥胖

在宁夏医科大学总医院心理卫生中心主治医师王媛的诊疗记录里，还藏着更隐秘的肥胖原因：被同学起外号“胖墩”的男孩，会躲在厕所隔间啃食巧克力；父母离异的小姑娘，用零食填满每个孤独的夜晚。“食物成了他们的情绪创可贴。”王媛举例说，父母离异的家庭中，不少儿童会出现“情感代偿性肥胖”。

首先，当孩子们在感到焦虑、孤独或伤心时，可能会通过寻找食物来安慰自己。在这种情况下，吃东西成了他们宣泄情绪的工具。长期的情绪性进食会导致摄入热量过多，进而引发肥胖。其次，肥胖儿童可能会遭受同伴的嘲笑或排斥，这会影响到他们的自尊心和社交能力。为了逃避负面情绪，他们可能会更加依赖食物，加剧肥胖问题。

“如果家庭关系紧张，孩子可能会通过吃来寻求安慰。家长对孩子的过度控制或忽视也可能导致孩子想通过食物来寻求关注或自我满足。”王媛说，另外，经历过心理创伤事件的孩子可能会用进食来掩盖痛苦，也容易导致肥胖。

“总之，心理因素导致的儿童肥胖是一个多层面的现象，家长和教育者需要认识到这些心理因素，并通过提供情感支持、改善家庭环境、寻求专业支持等方法来帮助孩子。”王媛建议。

控制体重： 要管住嘴迈开腿

医生提醒，孩子已经超重，管住嘴、迈开腿是减重的不二法则。

怎么管住嘴？肥胖儿童的饮食中，建议优先选择能量较低、微量营养素密度较高和血糖生成指数较低的食物，例如：粗细搭配的杂米饭；生菜、茄子等叶菜；里脊、胸脯肉、去皮腿肉、蒸煮蛋类、脱脂及低脂乳制品等。同时减少油炸食品、甜点、饮料、糖果等高油、高盐和高糖及能量密度较高食物的摄入。

如何迈开腿？对于6~17岁的健康儿童，推荐每天60分钟以上中、高强度活动(有氧运动为主)，每周3天以上高强度活动(包括抗阻运动)。超重和肥胖儿童在此基础上，延长每次锻炼时间，增加锻炼频率和强度(有氧锻炼：每周3~5次；抗阻锻炼：每周2~3次)。运动时间和运动量要循序渐进、逐渐增加。

不过医生也提醒，处于生长和发育阶段的肥胖儿童，不能用极端节食或过量运动的方法来减重，这可能引发神经性厌食、关节损伤等次生健康风险。

为孩子营造家庭减重环境

那么，家长如何营造一个好的环境，才有利于孩子健康减重呢？

对此，在宁夏从事青少年健康运动的专业人士王继德介绍说：“家长可以为孩子在家中打造一个‘运动补给站’，在电视机柜前用跳绳、瑜伽垫、体感游戏机取代零食。一家人在看电视期间，可以顺手拿起运动器材活动活动。日常的小运动只要坚持下来，往往会收获明显的减重减脂效果。”

王继德补充说，家长要通过激发孩子的兴趣来参与健康运动，不要强迫孩子运动。针对小学生或者初中生，可以将孩子的零花钱与运动手环数据绑定——每天完成8000步可以奖励零花钱，这样可能会让原本抗拒运动的孩子爱上运动。“这样的奖励可以变换内容，始终让孩子有新鲜感。”

不久前，国家卫生健康委向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出，如果得不到有效遏制，2030年我国儿童超重肥胖率将达到31.8%。专家表示，儿童肥胖可能导致性早熟、2型糖尿病、打鼾、睡眠呼吸暂停、脂肪肝等一系列的健康问题。那么，在儿童肥胖这个问题上，家长需要注意哪些问题？本期，记者采访了银川市妇幼保健院儿科医生张静，一起来了解一下儿童肥胖和科学减重的相关知识。

资料图片