

# 听信减肥博主教程极端节食、偏执运动…… 青少年盲目减肥 减出问题一箩筐

据《法治日报》

中国疾控中心数据显示,当前我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%;国家卫生健康委员会发布的《体重管理指导原则(2024年版)》预测,如不加干预,2030年我国儿童超重肥胖率将达31.8%。

“小胖墩”减肥成为不少家庭的当务之急。然而,记者采访发现,不少青少年在减肥时缺乏科学指导,听信网上减肥博主教程,通过极端节食、偏执运动等方式盲目减肥,导致“减”出一系列问题。

## 靠极端方式减肥患病

“一吃东西就恶心呕吐,焦虑,有抑郁倾向。好多天不排便,肚子一直疼。”

这是12岁的李童(化名)一个月前来到郑州大学第一附属医院就诊时表现出的症状。儿科副主任医师霍玉峰检查后发现,出现这些症状是因其此前连续两个月的疯狂减肥——不吃主食,即便身体不适还坚持天天高强度运动。虽然瘦了60斤左右,但他现在不但身体状况频出,连正常上学都成了问题。

李童是一名初一学生,身高约1.7米,原先体重约90公斤。由于身材肥胖,他总觉得周围人老是关注他的身材。今年1月,在父母支持下,他下定决心减肥。李童的减肥方式简单粗暴——不吃碳水食物只吃蔬菜,天天做高强度平板支撑、开合跳。两个月后,李童减到60公斤左右,平均一个月减掉30斤肉。体重是减下来了,但没想到,李童的身体随之问题频出。当他试图恢复正常饮食时,发现自己一吃东西就恶心呕吐,还伴有反胃、肚子疼、便秘等症状。他原本成绩不错,但这时逐渐出现体力不支、头昏眼花等状况,连正常上学都成了问题。

今年3月中旬,家人带他到郑州市找霍玉峰求助。初步了解情况并进行检查后,霍玉峰直接将他收进了ICU(重症监护室)。霍玉峰说,李童得的是肠系膜上动脉压迫综合征,患上这种疾病的主要原因就在于其不合理的减肥方式,严重的话会导致孩子身体免疫力下降,出现一系列危及生命的病症。经过4天的住院治疗,李童的病情得到控制。霍玉峰又结合他的情况制定了一个详细的饮食方案,让他少食多餐,吃一些易消化的食物。

这样不合理减肥导致身体出现损伤的青少年不在少数。今年3月,在广东省广州市,一名体重130公斤的十几岁男孩追求快速减肥,选择了极端的节食方法,导致身体营养失衡、身体机能紊乱,因急性肾衰竭被送至医院救治。

## 担心被嘲笑盲目减肥

为何这些青少年会陷入盲目减肥之中?

记者采访了北京、上海等地30名年龄在8岁到11岁、BMI(身体质量指数,正常范围在18.5~23.9kg/m<sup>2</sup>之间)超过24的儿童,当被问及“你是否认为自己因为胖而不如其他同学”时,选择“是”的儿童有17名,在被问到“你是否由于肥胖怕被嘲笑而不愿参加集体活动”时,选择“是”的儿童有21名。

“在敏锐感知下,一些大体重青少年就会认为自己和同龄人之间存在差距,自己是不同于他人的,而这种不同其实是一种消极的心理状态。”在北京从事儿童心理咨询工作的陈静(化名)说,青少年的心理比较敏感,同辈起外号、嘲笑等举动会加剧肥胖青少年的自我认同下降,使他们认为自己远不如别人,甚至导致性格孤僻、抑郁等心理问题。

记者在调查中还发现,由于孩子出现肥胖问题,家庭成员间可能会互相埋怨,将孩子发胖归咎于对方疏于对孩子的管理上。“这种家庭矛盾由青少年肥胖引发,又会反作用于青少年身上,使得其认为自己引起了父母之间的不和谐等,从而使得肥胖儿童在心理上承受更大压力。”陈静说。

北京市民刘爽(化名)正面临这样的烦恼。“不给吃,怕影响‘竖着长’(长高);给吃,又怕‘横着长’(长胖)。”当10岁儿子“可怜兮兮”地站在面前,伸着手说“再让我吃一个包子”的时候,作为妈妈的刘爽“心都要碎了”。

刘爽的孩子今年四年级,身高1.5米,但是体重已经54公斤了,根据《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》,其已进入肥胖行列。因为姥姥、姥爷认为“孩子只是壮点,不是胖,就算是胖也不是病”,坚决反对去医院,因此刘爽只能通过控制孩子的饮食来减重。前文的场景几乎每天都会刘爽家上演,而且后面的情节也很固定——家里老人齐上阵把哭着喊饿的孩子拽到饭桌前,让他吃个饱。

现在,刘爽能做的就是每天晚上陪儿子跳绳,然后周末尽可能陪儿子进行有效的体育运动,“但是在饮食方面没有控制,感觉还是收效甚微。”



制图:徐文燕(豆包)

## 声称营养师却无资质

据了解,为了快速减肥,有不少青少年及其家长会在网上搜索减肥信息。采访中有家长反映,网上的一些减肥方法实在不靠谱,比如有帖子称,为了让孩子快速瘦下去可以过量运动,反正孩子恢复得快;有减肥博主表示每天只喝水或只吃蔬菜,一个星期孩子瘦二十斤不成问题;更有减肥博主倡导青少年断食,每天要长时间保持饥饿状态。“这是在减肥,还是在减寿命?”一位受访家长如是说。

记者在社交平台检索发现,为了获取青少年和家长信任,还有很多看似科学的减肥方案。比如平台上有许多打着“专注青少年减肥”旗号的账号,其中部分账号在店铺中出售“营养师跟陪全程减肥”套餐。但是当记者询问“营养师是否有相关资质”后,一些商家不能提供相关证书。

在刘爽给记者展示的某营养师为其制定的儿童减重食谱中,一日摄入总热量仅850千卡,摄入的主食只有40克米饭和100克粗粮,肉食更是不足50克。“7岁至10岁孩子每日正常摄入卡路里应在1200千卡至1800千卡,850千卡的日摄入卡路里远低于正常需求,这应当属于节食减肥,所谓的营养师一点也不专业。”刘爽说。

从调查情况看,儿童盲目减肥危害重重,不仅会阻碍生长发育、降低代谢率、损害生理功能,还易引发心理问题。与此同时,部分所谓营养师缺乏专业知识,无法提供科学有效的减肥指导,甚至可能因错误引导,让孩子陷入更危险的健康困境。为保障未成年人身心健康,解决这一问题迫在眉睫。