

怎样科学管理孩子们的体重?

世界防治肥胖日多位专科医生来支招

5月11日是世界防治肥胖日。近年来,我国儿童青少年肥胖率快速上升,已成为重要公共卫生问题之一。国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》显示,有研究预测,如果得不到有效遏制,2030年儿童超重肥胖率将达到31.8%。

“小胖墩”为何扎堆?如何做好儿童青少年的体重管理?多位专科医生来支招。



CFP供图

▶ 肥胖问题影响儿童健康成长

“当前因为肥胖来就诊的家长及孩子确实越来越多,还有不少孩子因为性早熟、身高偏矮等问题来就诊,同时也发现伴有肥胖。”广东省妇幼保健院儿童内分泌遗传代谢科主治医师邓智说。

如何判断孩子是否肥胖?专家表示,可以通过身体质量指数(BMI)、腰围与身高比值等指标来识别。其

中,BMI是体重(公斤)除以身高(米)的平方,若该指数大于同年龄、同性别儿童的第95百分位数,则属于肥胖。

“腰高比是另一个直观的指标。”邓智说,6至17岁的男生、6至9岁的女生腰高比大于0.48,10至17岁的女生腰围身高比大于0.46,就可以认为是腹型肥胖。

专家表示,肥胖是多种疾病的重要危险因素,不仅影响儿童

青少年运动能力、骨骼肌肉发育和认知发展,也会对儿童青少年的心理健康、心血管系统、内分泌系统、呼吸系统、消化系统等产生不良影响。

此外,儿童肥胖如果不加以控制,可能会延续至成年。研究显示,如果儿童肥胖没有及早干预,其成年期的肥胖风险将显著增加,带来多种慢性病的发病风险,加重医疗及社会经济负担。

▶ “小胖墩”与多种因素相关

“小胖墩”为何越来越多?专家表示,儿童青少年肥胖大多属于原发性肥胖,这与多方面因素有关,包括膳食营养不合理、运动不足、生活方式不佳,以及心理因素等。

——膳食营养不合理是重要原因。“可能许多人没有意识到,肥胖也是一种营养不良。”广东省妇幼保健院营养科主任医师夏燕琼说,肥胖其实是能量过剩,这

种情况的孩子通常喜欢高糖、高脂、高能量的食物,往往忽略了蔬菜、水果,容易缺乏一些维生素和矿物质,导致营养不良。

——运动不足叠加生活方式不佳。随着电子产品的普及,孩子们久坐时间明显延长,用于户外活动和体育锻炼的时间则被严重压缩,摄入多、消耗少,热量无法及时代谢,体重自然逐渐上升;同时,一些孩子学习压力比较大,睡眠不规律,这

些也会影响内分泌和激素代谢,久而久之就会肥胖。

——儿童肥胖常与情绪问题并存。“肥胖和情绪问题常常是共生的。”广东省妇幼保健院心理科副主任医师何伟健说,伴有情绪问题的肥胖儿童常见烦躁、脆弱无助、兴趣缺乏、自信心不足等症状,部分儿童通过进食高热量食物来缓解压力。另一边,肥胖有可能会加剧社交孤立,加重情绪问题。

▶ 合力管好儿童体重促健康

专家表示,防治儿童肥胖需要从家庭到社会综合施策,共同守护孩子健康成长。

家长“带好头”做好体重管理。做好儿童体重管理有赖于全家人共同做好科学饮食、适量运动、规律作息。家长要树立健康观念,带头做

好体重管理,切勿认为孩子长大以后自然就会瘦下来,忽略肥胖背后的代谢风险。

代谢疾病发生的风险。
关爱肥胖儿童,加强正面引导。家长要重视改善家庭环境,加强亲子沟通,帮助孩子纾解压力、恢复自信,学校和社会应当给予充分关爱,共同努力让孩子自觉养成健康的生活方式。据新华社

中药奶茶可以减肥吗?

新华社南宁5月11日电 近年来,中药奶茶成为许多年轻人的消费新宠,一些商家更是打出“减脂瘦身”的旗号吸引有减重需求的消费者。对此,中医专家提醒,一些药食同源物质对减重有帮助,但一般而言,通过喝奶茶减重不可取。

当前市面上的中药奶茶多指添加了药食同源物质的奶茶。广西中医药大学第一附属医院临床营养科主任江涛说,在中医理论中,夏季茶饮中添加荷叶和山楂,在一定条件下对减重有一定的帮助。

荷叶味苦性平,具有清热解暑、升发清阳、凉血止血之效,既能驱散夏日暑气,又能帮助身体运化水湿;山楂味酸甘、性微温,擅长消食健胃、行气散瘀,尤其对肉类积

食有良好的化解作用,还能助力脾胃运化。二者合理搭配,荷叶的清利之性与山楂的消食之功相辅相成,不仅能在气温较高的夏日为身体减轻负担,帮助调理脾胃,还能起到一定的降脂减肥作用。

“再好的养生茶加上了奶和糖,都可能对减重产生反效果。”江涛提醒,奶茶中常见添加的牛奶、植脂末等乳制品以及各类糖都具有一定的热量,若为了更好的味道和口感大量添加,一杯奶茶的总热量较高,不利于减重。

江涛提醒,一些科学搭配的中药茶饮对于减重有帮助,但并非“千人一方”,需要根据不同的体质采取不同的药材和配比。采用包括中药茶饮在内的药膳用于减重或养生时,应咨询正规机构的医生或专业营养师,对症施膳。 黄凯莹

睡眠不足会导致肥胖?

新华社重庆5月11日电 谈到肥胖的成因,常会与饮食、运动相关联,而睡眠不足作为重要诱因却易被忽视。为何睡眠不足会导致肥胖?如何通过改善睡眠助力减重?记者采访了陆军军医大学西南医院专家。

“肥胖是指长期能量摄入超过消耗,导致脂肪过度蓄积的状态。”西南医院内分泌科副主任周丽娜介绍,肥胖会损害心血管系统,过多脂肪堆积会增加心脏负担,导致血压升高、血脂异常;血液中过高的胆固醇和甘油三酯易在血管壁形成斑块,引发动脉粥样硬化,进而增加冠心病、高血压等疾病风险。

“在众多导致肥胖的因素中,睡眠是较为重要却常被忽视的。”周丽娜表示,长期睡眠不足会干扰内分泌系统:一方面影响胰岛素分泌及敏感性,导致血糖调节异常,增加糖尿病风险;另一方面打乱脂肪代谢相关激素平衡,阻碍脂肪正常分解,加重肥胖。

“睡眠不足还会通过食欲调节机制诱发过量饮食。”周丽娜表示,缺乏睡眠会导致饥饿激素分泌增加,饱腹

激素分泌减少。数据显示,长期睡眠不足者能量和脂肪摄入量显著上升,若同时缺乏运动,更易诱发肥胖。

西南医院呼吸内科主治医师黄晓寒表示,睡眠不足还会导致生理压力增加,引发慢性炎症反应。此时身体可能启动保护机制,通过蓄积水分、储存能量来应对压力,进而导致水肿和脂肪合成增加。长此以往,可能诱发阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,威胁身体健康。

专家建议,保持健康体魄需要充足睡眠。“刚会走路的小孩每天建议睡眠时间应保持在11至14小时,学龄儿童在9至11小时,成年人为7至9小时,65岁以上的人为7至8小时。”黄晓寒说。

专家同时建议,可通过一些方法来改善睡眠。“如创造一个舒缓的入睡程序。睡前一小时开始进入程序,先把第二天要做的事情整理好,房间内保持安静,关掉电视、电脑等电子设备。通过听舒缓的音乐、阅读或泡澡等方式让身心放松。此外,建议睡前不宜吃太多食物。保持房间凉爽和舒适,同时经常换洗床上用品。”黄晓寒说。

周闻韬