



扫码关注南国学堂



AI制图

“我家宝贝才9岁，这半年就胖了20斤！”“孩子胖嘟嘟的，都不爱动啦！”……最近，首都儿科研究所开了个医学体重管理中心，好多家家长带着孩子跑来问医生，该怎么管理体重呢。

这几年，咱们国家超重肥胖的小朋友越来越多。超重肥胖可不好哦，不仅会让小朋友身体不健康，还可能会让小朋友心里难过、不开心，出现焦虑、抑郁这些小问题呢。

为啥“小胖墩”越来越多？



小AI带你读新闻
周五见

小AI对你说

小朋友们，读完这期萌新闻，你知道该怎么减重了吗？你有哪些健康妙招？欢迎来信分享你的思考，我们将择优刊发。

老师、家长，如果有什么意见、建议，也欢迎来信。

“萌新闻”每周五见

邮箱：nanguoxizuo@126.com

“小胖墩”扎堆

首都儿科研究所内分泌科的宋福英医生，一边看着检查报告，一边跟一位家长耐心地说：“你家宝贝身高1.44米，体重63公斤，BMI指数超过30，已经属于肥胖，这对健康影响可不小。”

广东省疾病预防控制中心副主任林立丰说，2023年的时候，广东省中小学生超重肥胖的检出率大概是20%；最近3年，虽然广东中小学生超重的检出率有点下降，但是肥胖的检出率却在往上走。

国家卫生健康委制定的《体重管理指导原则（2024年版）》里说，咱们国家居民健康状况总体上是在变好，但是超重肥胖的问题越来越突出。有研究预测，要是这个趋势一直延续下去，到2030年，咱们国家儿童超重肥胖率会达到31.8%呢。

“小胖墩”变多可不是咱们国家独有的现象，全世界都这样。最近，英国《柳叶刀》杂志发了一篇研究，说全球青少年儿童肥胖问题越来越严重，预计到2050年，大概三分之一的青少年儿童会超重或者肥胖，人数约有7.46亿呢。

宋福英医生说，超重肥胖的小朋友，常常会有好多种代谢紊乱的问题，高尿酸血症的发生率在37.6%到64.5%，非酒精性脂肪肝在23%到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%。

专家指出，研究显示，41%到80%的儿童肥胖会一直持续到成年，成年后得心脑血管疾病这些慢性病的风险会大大增加，还会有焦虑、抑郁这些心理健康问题。

为啥会越来越胖？

“小胖墩”扎堆，背后藏着不能忽视的健康危机。记者去了好多地方，想找出这个现象背后的原因。

——吃得多动得少。

“学习压力大，坐着的时间太长。”山西太原进山中学体育老师朱晓红发现，现在好多小朋友在学校里的运动量还是不够。

“小朋友超重肥胖，往往是吃进去的总能量太多，饮食结构又不平衡导致的，好多肥胖的小朋友其实还营养不良呢。”宋福英医生说，吃饭速度太快、吃太多零食、睡前吃太多东西，这些都是小朋友常见的不好的饮食习惯。

“胖了就更不想动，越不想动就越胖，这就成了一个恶性循环。”北京儿童医院临床营养科主任黄鸿眉说。

——家庭的影响。

首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏在门诊发现，有些“小胖墩”来看病，跟他们一起来的爸爸妈妈看起来也是超重或者肥胖的体型。“体重跟基因、家庭生活习惯、健康管理意识都有关系。”李敏觉得，家长的认知特别关键。

——观念有误区。

“受传统观念的影响，有些家长还有一些错误的观念。”宋福英医生说，一些家长还是觉得“要多吃、吃得好、越胖越健康”，他们觉得小孩胖点没关系，长大了自然会瘦下来，却不知道饮食习惯一旦固定了就很难改。

——环境因素。

“现在，各种各样的零食多得不得了，广告到处都是，诱惑可大啦。”黄鸿眉说，小朋友们常常会被那些包装可爱、味道又好的高糖、膨化食品吸引住。

另外，手机、平板、电脑这些电子产品，还有外卖、网购的普及，正在慢慢改变小朋友们的作息习惯，生活变得更方便的同时，也让青少年儿童更容易吃不到不健康的食物。

各地出了好多办法减重

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管理规定》要求，中小学、幼儿园一般不能在校内设置小卖部、超市这些卖食品的地方，要是确实需要设置，就得依法取得许可，还不能卖高盐、高糖和高脂的食品哦。

广西最近发布义务教育学校学生餐营养配餐指南提出，6到14岁中小学生每天吃的食物种类不能少于12种、每周不能少于25种；要根据小朋友的营养健康状况来科学配餐，保证每天提供的食物量达到标准要求。

学校对青少年儿童超重肥胖的防控可重要啦。北京市最近发布《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办法，让校园体育能充分促进小朋友们身心健康发展。今年1月1日起施行的《山西省体育发展条例》要求，学校要把在校内开展的学生课外体育活动纳入教学计划，和体育课的内容衔接起来，保证小朋友们每天在校期间能参加不少于一小时的体育锻炼。

最近，好多地方的医院都开了儿童减重门诊。首都儿科研究所精神心理科会给小朋友提供咨询和指导服务，帮他们积极应对心理上的挑战；山西省儿童医院临床营养科推出了肥胖慢病管理，会给小朋友量身定制科学、安全、有效的减重方案……

专家提醒，要是小朋友有超重肥胖的问题，家长要早点干预，少给孩子吃高盐高糖的食品，多带孩子去户外活动；要是肥胖问题比较严重，就要及时去看医生啦。（据新华社/本报记者黄运敬、人工智能小AI共创）