



儿童肥胖危害多 专家为“小胖墩”减重支招

新华社记者 顾天成 龚雯 黄筱

近日,北京儿童医院临床营养科“体重管理门诊”正式开诊。开诊现场,大量家长慕名而来,为家中“小胖墩”寻求专业减重建议。

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%。肥胖给孩子们带来哪些健康危害?如何掌握儿童减重“科学密码”?记者走访多地儿童医院。

肥胖导致的慢性病向儿童青少年蔓延危害大

糖耐量受损。”

黄鸿眉介绍,由于小明血压偏高,家长担心运动风险,并不鼓励其参加运动。门诊中类似情况不少,家长没有意识到孩子体重超标,反而觉得孩子胖些可爱,直到出现肥胖并发症才开始重视。

“儿童肥胖容易诱发高血压、糖尿病、脂肪肝等疾病,这些慢性病向少年儿童蔓延会带来极大健康危害。”浙江大学医学院附属儿童医院院长傅君芬表示,肥胖还会影响儿童的运动能力及骨骼发育,对行为、认知及智力产生不良影响。

复旦大学附属儿科医院内分泌代谢科副主任医师裴舟指出,儿童超重和肥胖的诊断标准和成人有差别。成人主要依靠体重指数(BMI)来判断,但儿童不同年龄、不同性别的诊断标准不一致。

调查研究发现,儿童期肥胖的产生主要是脂肪细胞数量增多,而成人期主要是脂肪细胞体积增大。6至7岁肥胖儿童成年后肥胖率约为50%,10至19岁肥胖青少年中,超70%会发展为成年肥胖,并增加相关疾病风险。

“必须将肥胖扼杀在萌芽阶段。”裴舟呼吁。

突破这些“瓶颈”“堵点” 有效防控“小胖墩”

“在临床上常遇到,部分家长误将‘多吃’等同于‘营养好’,忽视高糖零食、久坐行为对健康的长期影响。”傅君芬表示,提升家庭健康素养、推广科学喂养理念成当务之急。

也有家长在网上表达,部分减重措施落实起来“有心无力”。比如课业压力导致家中学龄儿童日均运动量不足1小时,睡眠不达标;电子屏幕使用时间超2小时,久坐与过量碳酸饮料摄入等。

对此,北京儿童医院临床营养科专家团队建议,构建家庭、校园、医疗三方防护网,打破“致胖闭环”。家庭端推行“健康加油站”,开展亲子烹饪实践;校园端实施“五色营养餐盘”,创新课间运动模式;医疗端建立多学科联合门诊,开展人体成分分析、代谢指标监测。

裴舟表示,与部分欧美国家已批准多款儿童减肥药相比,我国尚未有药物获批。临床治疗依赖基础性干预,对中重度肥胖患儿缺乏有效医疗支持,本土化药物研发及治疗指南更新亟待加速。

专家呼吁,儿童肥胖防控需从“治病”转向“治未病”,构建家校医协同治理体系是打破儿童“胖循环”的核心路径。让全社会共同行动起来,重塑健康轨迹,为下一代筑牢健康体重防线。

掌握这些“科学密码”,帮助儿童科学减重

国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指南》、四部门联合制定《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》……这些国家级儿童青少年体重管理文件中,不约而同提及“营养”“科学减重”等关键词。

专家指出,“吃、动、减”是儿童减重的“科学密码”。

“我为家长们推荐一个‘黄金餐盘法则’,即1/2非淀粉类蔬菜、1/4优质蛋白(鱼/豆/瘦肉)、1/4全谷物。”黄鸿眉强调,智慧饮食不是让儿童青少年节食,而是重塑饮食结构。建议

每日精制糖摄入量少于25克,减少加工食品及反式脂肪摄入,每口咀嚼20次、单餐用时超20分钟。

在运动方面,建议每周运动5天,每天60分钟,强度组合推荐“30分钟有氧+20分钟抗阻+10分钟柔韧”。运动方式上,可选择孩子感兴趣且能坚持的运动,如舞蹈、球类、障碍跑等。

黄鸿眉说,减重需遵循渐进原则,家长应建立“营养—运动—监测”管理闭环,避免采取极端节食等损害健康的减重方式,用科学方法帮助孩子构建受益终生的健康生活方式。

何种情况可能需要寻求专业医疗帮助?裴舟表示,家长们要正视肥胖问题,避免拖延到出现严重并发症才来院就诊。需就诊的情况包括孩子BMI达到肥胖或超重标准;出现颈部、腋下等部位黑棘皮,腹部皮肤紫纹;出现多饮多尿、睡眠打鼾等症状。

专家指出,不能将体重管理门诊当做“减肥速成班”,体重控制是漫长过程,需长期坚持,生活方式干预是减重核心,需要严格自律,其他医疗手段都是辅助。

新华社北京3月25日电

遗失声明

青海省格尔木市金南区马祥林国有土地使用权证(证号:格国用(2003)第1816号),不慎遗失,声明作废。
2025年3月27日

遗失声明

格尔木鼎蓉川劳务服务有限公司公章、财务专用章、法人章(法人:王镜淇)不慎遗失,声明作废。
2025年3月27日

遗失声明

青海省格尔木市柴达木西路3号1幢3单元3121室刘宗华门牌证(证号:104607)不慎遗失,声明作废。
2025年3月27日

遗失声明

田丰霖,男(父亲:田宏亮622326*****4351,母亲:金花632801*****2220),出生医学证明(证号:J630013443)不慎遗失,声明作废。
2025年3月27日

遗失声明

青海省格尔木市昆仑南路20号2幢3单元331室蒋玲玲不动产权证(证号:青(2020)格尔木市不动产权第0007947号)不慎遗失,声明作废。
2025年3月27日

遗失声明

青海省格尔木市金峰中路69号10幢1单元122室王烈雄不动产权证(证号:青(2019)格尔木市不动产权第0003256号)不慎遗失,声明作废。
2025年3月27日

遗失声明

青海省格尔木市东二路3号5幢3单元341室孙建寿门牌证(证号:100281)不慎遗失,声明作废。
2025年3月27日

遗失声明

青海省柴达木监狱阿怀洲人民警察证(警号:6307124)不慎遗失,声明作废。
2025年3月27日

拟申请简易注销登记公告

格尔木市农牧业综合行政执法大队拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2025年3月26日起30日内向本清算组

申报债权。
特此公告
格尔木市农牧业综合行政执法大队
2025年3月25日