“小胖墩”为何越来越多？

新华社“新华视点”记者 高亢 李紫薇 侠克

“我家孩子才9岁，这半年长了20斤”“孩子胖了，非常不喜欢动”……近期，首都儿科研究所成立医学体重管理中心，不少家长带孩子前来向医生咨询体重管理意见。

近年来，我国青少年儿童超重肥胖比例持续上升。超重肥胖，不仅会影响孩子身体健康，还可能带来焦虑、抑郁等心理问题。

“小胖墩”扎堆

首都儿科研究所内分泌科副主任宋福英一边翻看检查报告，一边耐心地向一位家长解释：“身高1.44米，体重63公斤，BMI指数超过30，孩子已处于肥胖范围，这对他的健康会造成不小的影响。”

“这几年，小胖孩明显增多了。”山西省阳泉市体育运动学校射击教练员王韡告诉记者，如今，队里选拔队员时，十几个学生里，总有两三个胖胖的孩子。

广东省疾病预防控制中心副主任林立丰说，2023年，广东省中小学生超重肥胖检出率约为20%；近3年来，虽然广东中小学生超重检出率有所下降，但是肥胖检出率呈上升趋势。

国家卫生健康委制定的《体重管理指导原则（2024年版）》指出，我国居民健康状况总体改善的同时，超重肥胖问题日益突出。有研究预测，若该趋势得不到有效遏制，2030年我国儿童超重肥胖率将达到31.8%。

“小胖墩”增多是全球普遍现象。近期，英国《柳叶刀》杂志刊发的一项研究显示，全球青少年儿童肥胖问题正在持续升级，预计到2050年，将有约三分之一的青少年儿童面临超重或肥胖，数量将达约7.46亿。

宋福英说，超重肥胖儿童往往合并多种代谢紊乱问题，高尿酸血症发生率在37.6%至64.5%，非酒精性脂肪肝达23%至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，根据研究，41%至80%的儿童肥胖可延续至成年，成年后患心脑血管疾病等慢性病的风险大大增加，同时伴随焦虑、抑郁等心理健康问题。

为何越来越胖？

“小胖墩”扎堆，潜藏不可忽视的健康危机。记者走访多地，探究这一现象背后的原因。

——吃多动少。

“学习压力大，久坐时间长。”山西太原进山中学体育教师朱晓红观察发现，目前很多孩子在校运动量依然不足。

“孩子超重肥胖往往是总能量摄入过多、饮食结构失衡导致的，不少肥胖儿童也会营养不良。”宋福英说，吃饭速度过快、吃太多零食、睡前吃过多食物等都是孩子们常见的不良饮食习惯。

“胖了就不想动，越不想动就越胖，形成了恶性循环。”北京儿童医院临床营养科主任黄鸿眉说。

——家庭影响。

首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏在门诊中看到，有些“小胖墩”来就诊，同来的父母看起来也是超重或肥胖的体型。

“体重跟基因、家庭生活习惯、健康管理意识都有关系。”李敏认为，家长的认知尤为关键。有的家庭平时的饮食习惯就是喜欢吃高盐高糖类食物；有的家长急于让孩子快速减重，采取节食等不当方式，导致孩子肌肉含量减少、营养不良。

——观念误区。

“受传统观念制约，有的家长还存在观念误区。”宋福英表示，一些家长依然有“要多吃、吃得好、越胖越健康”的理念，他们往往认为小孩肥胖没关系，长大了自然会瘦下来，殊不知饮食习惯一旦固定就很难改变。

有研究显示，预计在2025年至2030年间，我国农村儿童肥胖检出率将超过城市地区。专家指出，传统观念和养育方式可能是农村儿童肥胖的重要诱因。

——环境因素。

“如今，各类零食层出不穷，宣传铺天盖地，诱导性很强。”黄鸿眉表示，孩子们往往会被形象可爱、味道可口的高糖、膨化食品所吸引。

此外，手机、平板、电脑等电子产品和外卖、网购的普及，正在逐渐改变孩子们的作息习惯；生活变得更便捷的同时，也让青少年儿童更容易接触不健康饮食。

相关部门和各地出台系列举措

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、幼儿园一般不得在校内设置小卖部、超市等食品经营场所，确有需要设置的，应当依法取得许可，并避免售卖高盐、高糖及高脂食品。

广西近日发布的义务教育学校学生餐营养配餐指南提出，6至14岁中小学生餐平均每天提供的食物种类不少于12种、每周不少于25种；结合学生营养健康状况和身体活动水平科学配餐，确保平均每日食物供应量达到标准的要求。

学校对青少年儿童超重肥胖防控至关重要。北京市近期发布《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举措，让校园体育充分促进学生身心健康发展。今年1月1日起施行的《山西省体育发展条例》要求，学校应当将在校内开展的学生课外体育活动纳入教学计划，与体育课教学内容相衔接，保障学生在校期间每天参加不少于一小时体育锻炼。

“需要简洁易懂、操作性强的健康饮食和家庭活动科普”“建议加大对食养指南等的解读力度”……记者在采访中收集了不少家长和孩子们的想法——大家期盼健康的体魄，但普遍缺乏科学运动和减肥相关知识、指导。

近期，多地医院开设了儿童减重门诊。首都儿科研究所精神心理科将为孩子提供咨询和指导服务，帮助他们积极应对心理挑战；山西省儿童医院临床营养科推出肥胖慢病管理，为孩子量身定制科学安全有效的减重方案……

“体重管理不仅涉及膳食和运动，更重要的是提升健康意识和健康素养。”黄鸿眉说，家庭、学校、社会需要协同配合，构建涵盖食品监管、教育评价、城市规划的系统体系，助力孩子们健康成长。

专家提醒，如果孩子出现超重肥胖问题，家长需要及早干预，少给孩子吃高盐高糖食品，多带孩子参加户外活动；如果肥胖问题比较严重，可及时就医。 **新华社北京4月16日电**

遗失声明

田龙飞，男（父亲：田喜贵412925********2812，母亲：赵小娟411324********2864），出生医学证明（证号：L630041796）不慎遗失，声明作废。 2025年4月18日

遗失声明

青海省格尔木市柴达木中路3号盐湖小区18幢143室王柴君、杨生忠房屋所有权证（证号：格房权证私产字第000011265号）及国有土地使用权证（证号：格国用2005第1494号）不慎遗失，声明作废。 2025年4月18日

遗失声明

青海省格尔木市察尔汗中路33号12号楼1单元181室张会彩门牌证（证号：104683）不慎遗失，声明作废。 2025年4月18日

遗失声明

青海省格尔木市光明路1-2号2幢1单元1141室袁琳、曹春芳不动产权证（证号：青（2020）格尔木市不动产权第0010951号）不慎遗失，声明作废。 2025年4月18日