



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

07

2026.3.27 星期五
责编:孟星
邮箱:sdlbwb@163.com

别让青春负“重”前行

——关注青少年肥胖症防治

□ 张磊
(滨医附院内分泌科)

2025年国家“体重管理年”活动走进各地校园,为我们揭开了青少年肥胖不容忽视的真相。



四、科学防治,“管住嘴”更要“会吃会动”

国家卫健委发布的《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》为我们指明了方向。

1. 饮食干预:学会“挑食”

食物多样:每天摄入12种以上食物,包括谷薯、蔬菜、水果、畜禽鱼蛋奶、大豆坚果等。

多吃优质食材:增加蔬菜(特别是深色蔬菜)、水果、全谷物、鱼类及瘦肉、大豆制品。建议膳食能量可在正常需要量基础上减少20%左右。

少吃“红灯区”食物:减少高糖、高脂、高能量的加工食品,如薯片、辣条、含糖饮料。用白开水代替奶茶。

改变进餐习惯:放慢吃饭速度(15-20分钟/餐),使用小碗,先吃蔬菜再吃肉类最后吃主食。

2. 运动干预:每天运动1小时

6-17岁儿童青少年应每天累计至少60分钟中等及以上强度(感觉呼吸急促、心跳加快)的身体活动,如跑步、打球、游泳、跳绳。同时,要限制看手机、电视的时间,每天不超过2小时。

3. 睡眠与心理支持

小学生每天保证10小时睡眠,初中生9小时。家长要多鼓励孩子的每一点进步,帮助他们建立自信,关注身体功能性的健康而非单纯的体重数字。

青春不该负重,健康应是底色。帮助孩子管理体重,就是为他们投资一个充满活力的未来。从今天起,全家总动员,吃动平衡,健康成长!

一、怎么看孩子算不算胖?

很多家长喜欢凭感觉判断孩子“壮实”还是“胖”。其实,医学上有统一的衡量标准——体质指数(BMI)。计算公式很简单: BMI=体

重(公斤)÷身高(米)的平方。

对于儿童和青少年,不能只看数字,还要结合同年龄、同性别标准。如果BMI

超过同年龄同性别的95%百分位值,就属于肥胖。家长们可定期为孩子测量,做到心中有数。

二、肥胖不是小事,这些危害要警惕

青少年肥胖绝不仅仅是影响体型,它像推倒的第一张多米诺骨牌,会引发一系列健康问题。

1. 身体各器官“压力山大”

肥胖儿童患高血压的风险是正常体重儿童的1.5-2.2倍,成年后患糖尿病的风险高达2.7倍。此外,脂肪肝、高尿酸血症、睡眠呼吸暂停综合征(睡觉打呼

噜、白天犯困)在“小胖墩”中也越来越常见。有数据显示,在肥胖儿童青少年中,出现脂肪肝的比例高达32.2%。

2. 影响长个和发育

脂肪细胞会分泌激素,可能导致骨龄提前,让骨骼提前“停止生长”,最终反而影响成年身高。对于男孩,肥胖可能导致性发育迟缓;对于女孩,则容易引发性早

熟或月经不调,增加未来多囊卵巢综合征的风险。

3. 心理伤害不容忽视

“小胖墩”在学校可能被起外号、被嘲笑,容易产生自卑、焦虑甚至抑郁情绪。调查显示,超过半数的肥胖儿童伴有不同程度的心理自卑。有些孩子还会因压力而暴饮暴食,陷入恶性循环。

三、避开误区,科学认识肥胖

误区一:“孩子胖是懒,不爱动”

错!肥胖是多种因素造成的,遗传因素约占33%的影响权重。如果父母双方都肥胖,孩子肥胖的概率是父母不胖孩子的15倍。此外,心理压力、内分泌疾病等都可能致肥胖。

误区二:“小时候胖不用管,长大就瘦了”

这是最危险的误解。科学研究表明,2岁时肥胖的儿童,80%到成年后仍然肥胖。小时候形成的脂肪细胞基数大,长大后就容易胖。

误区三:“想减肥,少吃

主食就行”

盲目节食会严重影响青少年生长发育,导致营养不良、注意力不集中、免疫力下降。尤其是青春期女孩,过度节食可能导致月经紊乱。

健康成长,科学管理

BMI计算公式:

体重(kg) / 身高(m)²



豆包AI生成