

业务指导:洛阳市卫生健康委员会

小胖墩儿集合、“开减”!

1 【医生挺着急】

就诊的“小胖墩儿”， 近一半有脂肪肝

“今年6月，国家卫生健康委等16个部门联合启动‘体重管理年’活动，最近，省里也出台了相关实施方案，都明确提到关于儿童体重管理方面的内容。作为儿保科医生，我们感觉责任更重了，接下来会做更多预防儿童肥胖的科普工作，让更多家长认识到肥胖对孩子身体的危害，了解什么是健康饮食和健康生活方式。”洛阳市妇幼保健院儿童保健科主任王晶说。

每年寒暑假都是家长带孩子来看肥胖的高峰期，今年暑假的接诊情况尤其让王晶担忧。

“粗略统计了一下，今年暑假来我们儿童肥胖门诊就诊的‘小胖墩儿’，约2/3尿酸超标，近一半有不同程度的脂肪肝，还有部分患儿出现胰岛素抵抗。”让王晶印象最深的是一名13岁的重度肥胖少女，4年吃胖了60斤，整个脖子都黑了，还有中度脂肪肝、高血压、高血脂、高尿酸血症和胰岛素抵抗，“像她这样小小年纪就集齐‘四高’的，不是一个两个”。

□洛健融媒首席记者 曾宇凌
通讯员 高鸽 刘冰

随着“小胖墩儿”越来越多，儿童肥胖的话题愈加受到关注。最近，由河南省卫生健康委组织制订的《河南省“体重管理年”活动实施方案》(以下简称《方案》)印发并实施，明确提出，保障学生每天校内、校外各一小时体育活动时间，校园及周边500米内避免售卖高盐、高糖及高脂食品。

对该《方案》的实施，我市儿童保健和营养专家有何解读？孩子体重多少就算胖？肥胖真会影响孩子一生健康吗？家长要注意哪些方面，才能更好地帮孩子管理体重？



扫码关注
《健康周刊》
官方视频号



扫码关注
《健康周刊》
官方微信公众



用抖音扫码关注
《健康周刊》
官方抖音号

2 【儿保专家说】

孩子算不算胖，跟成人标准不一样

孩子看着只是壮一点儿，咋就肥胖了？长大不会自然就瘦了？

这些问题反复被家长问起，王晶每次都耐心解答。即便孩子随着年龄增长变瘦了，儿童期肥胖给身体埋下的隐患也随之完全消失，而且越早出现高血压、高血脂、糖尿病，成年后出现并发症的概率就越大。

“很多家长并不知道，儿童肥胖的标准与成人不同。”王晶说，成人男性和女性的体重指数

(BMI)=体重(公斤)/身高的平方(米²)，只要超过特定数值就属于超重或肥胖，但男童和女童不同年龄段的BMI参考数值是不一样的。以男童为例，6岁BMI超过16.4就属于超重，超过17.7为肥胖；8岁BMI超过17.8为超重，超过19.7为肥胖。

注意，只要孩子达到超重标准，就建议开始进行饮食干预，不要等到孩子严重肥胖，出现高血压、高血脂等问题才追悔莫及。

3 【营养专家说】

孩子越吃越胖？这个饮食习惯容易被忽视

“《方案》中提到，校园及周边500米内避免售卖高盐、高糖及高脂食品，这一条很重要。”洛阳市中心医院营养科主任田俊梅说，今年8月，他们开设儿童营养门诊这一亚专科门诊，接诊了不少“小胖墩儿”，通过膳食调查发现，这些肥胖儿童普遍存在高糖、高脂食物摄入超标的问题，他们喜欢吃膨化食品、辣条等零食，爱喝含糖饮料，同时蔬菜摄入量严重不足。

“不要低估孩子不吃蔬菜的危害，我们发现，来减重的儿童几乎都不爱吃蔬菜，有的只吃肉，有的爱吃菜汤拌饭，还有的专门把蔬菜挑出来，

不吃。”田俊梅说，蔬菜中含有维生素、矿物质和膳食纤维等营养成分，且含糖量低，属于低能量食物，对控制体重非常有帮助。最新版《中国居民膳食指南》建议，6岁到10岁儿童的蔬菜摄入量为300克/天，11岁至13岁为400克~450克/天，14岁至17岁每天应摄入500克左右的蔬菜。

田俊梅最后提醒大家，儿童肥胖跟成人肥胖的根本原因是一样的——吃动不平衡，因此《方案》中特别强调，要保障学生每天校内、校外各一小时体育活动时间，“建议家长帮孩子从小培养一个长期的运动爱好，降低儿童期和成年后的肥胖风险”。