

肥胖,是指由于长期能量摄入超过人体消耗,使体内脂肪过度积聚,体重超过一定范围的一种营养障碍性疾病。目前,随着我国社会经济水平和生活方式的改变,儿童肥胖的发生率逐年上升,肥胖不仅危害儿童健康,也会增加成年期患糖尿病、高血压等慢性疾病的风险。儿童肥胖是需要重视的健康问题,主要由多种因素导致,包括不合理的饮食习惯、缺乏运动,部分儿童也可能和遗传因素等原因有关,需要观察其是否出现其他症状,并选择合适的方法进行处理。超重肥胖儿童减肥的目标,应该是长期维持健康体重,而不是追求快速减重。儿童要做到均衡饮食、规律运动、充足睡眠以及保持积极健康的心态。今天,市妇幼保健院医生给大家介绍有关儿童肥胖和减肥的健康知识。

儿童肥胖 不可忽视的健康隐患

市妇幼保健院儿内三科 马军



科学认识肥胖

肥胖概况

目前,肥胖已成为重大公共卫生问题。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示:6岁以下儿童超重率和肥胖率分别为6.8%和3.6%;6岁至17岁青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%;成人的超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%。因此,中国未来肥胖流行状况,很大程度上取决于对青少年与儿童超重和肥胖的防控效果。

肥胖增加慢性病风险

研究表明,肥胖症与超过200种疾病存在关联,包括糖尿病、卒中、冠状动脉疾病、高血压、呼吸系统疾病、阻塞性睡眠呼吸暂停、骨关节炎、肿瘤等疾病。此外,随着肥胖程度的加重,合并多种并发症的风险也

会随之增加。

小儿肥胖的并发症有哪些?

1. **内分泌系统**:糖代谢异常,性发育异常(男孩隐匿性小阴茎,女孩成年后易发多囊卵巢综合征);
2. **心血管系统**:冠心病、高血压、血脂异常、左心室肥大;
3. **呼吸系统**:阻塞性睡眠呼吸暂停、哮喘;
4. **消化系统**:非酒精脂肪肝病、胆囊疾病;
5. **神经系统**:特发性颅内高压、偏头痛;
6. **皮肤**:黑棘皮病最常见;
7. **心理**:抑郁症,关注有自卑、抑郁或焦虑等情绪异常,有无药物滥用和饮食异常的情况;
8. **肌肉骨骼**:下肢关节活动障碍、股骨头骨滑脱症或胫骨内翻等。

科学的营养饮食管理

营养管理原则

1. 坚持以谷类为主的平衡膳食模式,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物;
2. 经常吃全谷物、大豆制品,适量吃坚果;
3. 平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配;
4. 餐餐有蔬菜,深色蔬菜应占1/2;
5. 天天吃水果,果汁不能代替鲜果;
6. 合理安排一日三餐,定时定量,不漏餐,每天吃早餐;
7. 规律进餐、饮食适度,不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。减少食用快餐食品,减

少在外就餐及外卖点餐;

8. 足量饮水,少量多次。推荐喝白水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水;
9. 建议肥胖儿童应到医院营养科就诊,让医生配置科学的营养餐。

培养良好的饮食行为

1. 进食速度不宜过快,每餐时间建议控制在20~30分钟;
2. 按时、规律进餐,避免不吃早餐和白天不断加餐,尤其是放学后、晚饭后和睡觉前;
3. 避免进餐时看电视或电子产品;
4. 按量做饭,避免购买大份包装食品;
5. 减少高脂、高钠、高糖加工食品的摄入。

关于“医学营养减重”

限能量膳食法 即在目标能量摄入基础上,每日减少能量摄入。在保证正常生长所需能量的前提下,推荐应用于肥胖儿童的体重控制方面,但不推荐极低能量饮食法。

药物治疗 目前,儿童肥胖的药物治

疗准则尚未形成全球共识。建议只有在经过正式的强化调整生活方式干预后,还未能控制体重增加或改善并发症,或有运动禁忌时,才能对肥胖儿童进行药物治疗。

运动处方应用及指导

现代肥胖流行原因之一,就是缺乏体力活动。如今,大强度体力劳动越来越少,能量的消耗也随之减少。能量的不平衡,使额外的热量以脂肪的形式在体内储存,从而导致肥胖。

运动减肥的可能机制

1. **耐力运动消耗脂肪**:进行耐力运动时,会消耗大量的能量。脂肪水解酶在耐力运动20分钟后,才能被激活,从而促进脂肪分解。
2. **适度运动抑制食欲**:适度运动,对于有代谢紊乱问题的肥胖者,有抑制食欲的作用。
3. **增加基础代谢率**:运动能增加能量消耗,运动结束后24小时内,组织代谢仍可保持较高水平。
4. **抑制脂肪生成**:运动可降低血浆胰岛素,减少或抑制脂肪的合成。

减肥运动处方制定机制

运动减肥,是临床医学的一种科学治疗方法。运动减肥的效果,在较大程度上依赖于所采用的运动处方是否适用。运动处方包括运动方式、运动强度、持续时间及运动频率四要素,同时,还需要注意以下事项:

1. **安全性**:处方内容应在参与者的体质健康和心肺功能的安全范围内,通常运动强度为40%~70%最大心率,练习频率为每周3~6次,每次运动持续时间至少30分钟。
2. **可接受性**:运动方式应是参与者

感兴趣的方式,且能坚持下去。最好以有氧运动为主,辅以球类运动和抗阻运动。

3. **有效性**:通过一段时间的减肥运动,会出现体脂下降、腰围缩小、心肺功能提高等良好的运动效果,每周体重下降0.5kg为宜。

调整运动处方

1. **目标设定**:减肥目标可量化、可实现;
2. **体质评估**:了解孩子的身体状况;
3. **个性化制定**:根据孩子的兴趣、能力制定。

执行运动处方:

1. **制定计划**:结合孩子的日常安排,制定详细的运动计划;
2. **热身与拉伸**:每次运动前后都要进行热身和拉伸,从而减少受伤的风险;
3. **逐步增加难度**:根据孩子的适应情况,逐步增加运动强度和时间;
4. **家长支持**:鼓励家长与孩子一起运动,增加亲子互动,提高孩子的积极性;
5. **监督与反馈**:定期记录孩子的运动表现,及时调整运动处方。

定期评估运动效果

1. **体重与体脂率**:定期测量体重和体脂率,观察变化趋势。
2. **身体形态**:观察孩子身体形态的变化,如腰围、臀围等。
3. **运动能力**:评估孩子的运动能力是否有所提高。
4. **心理健康**:关注孩子的情绪变化,评估运动对其心理状态的积极影响。

儿童睡眠与健康

儿童时期,充足的睡眠不仅是促进儿童身心健康发展的重要保障,也为其今后的良好生活习惯及健康状态奠定了基础,父母要有意识地培养孩子按时作息的习惯和良好的睡眠习惯。

睡眠与生长发育的关系

生长激素具有脉冲式分泌、昼夜节律分泌等特点,其分泌量最旺盛的时间段在深睡后1小时左右,可达50~60ug/L。充足良好的睡眠可促进生长发育,尤其是身高生长。睡眠无论对于儿童还是成人,都是保障机体功能正常运转、维护身心健康的基本生理需求。

培养良好的睡眠习惯

1. 儿童睡眠习惯的建立,与先天遗传因素和后天学到的行为能力密切相关。

2. 遵循儿童睡眠发育特点,培养科学的睡眠行为。导致睡眠问题的原因之一,是不恰当的养育行为。昼夜节律紊乱,哄睡夜醒处理时,过度的安抚,会阻碍儿童自我入睡能力的发展。

此外,夜晚进食、经常变换睡眠地点、夜晚穿衣服较多、居室环境问题等,也会导致睡眠问题。

3. 良好的睡眠习惯包括多个方面,规律的作息时间、舒适的睡眠环境,都有助于睡眠。睡觉前,应避免剧烈的身体活动和摄入咖啡因等食物。