

孩子发胖就是动得太少?

破除青少年体重管理 三大误区



误区一: 孩子发胖就是太懒,动得少

“孩子胖,肯定是平时太懒,不爱运动。”日常生活中抱有这种想法的人很多。

“不可否认,运动不足确实是导致青少年肥胖的重要因素之一,但不能片面强调这一因素。”天津市儿童医院内分泌科行政副主任、副主任医师张明英说,“青少年肥胖是多重因素共同作用的结果,单纯归咎于‘懒’,不仅不科学,还可能耽误干预时机。”

科学研究表明,遗传因素在青少年肥胖中扮演着重要角色,约占33%的影响权重。《中国儿童单纯性肥胖症临床诊治中西医结合专家共识》显示,父母双方都肥胖的情况下,孩子肥胖的概率会比父母双方都不肥胖的孩子高15倍;而父母中有一方肥胖,孩子的肥胖风险也会增加2—3倍。目前医学界已经鉴定出超过600种与肥胖相关的基因,这些基因通过影响脂肪代谢、能量消耗和食欲调节等多个生理过程发挥作用。

更值得注意的是,家庭环境对青少年肥胖的影响占比高达67%。张明英展示了一个典型案例:家长一边抱怨孩子不爱运动,一边自己整天躺在沙发上玩手机,而且家庭晚餐经常给孩子食用炸鸡配碳酸饮料。这导致一个10岁的孩子每天的静坐时间超过5小时,而且严重超重。

此外,心理因素也不容忽视。肥胖青少年在学校容易成为被嘲笑的对象,这种持续的心理压力可能导致他们通过暴饮暴食来缓解负面情绪,进而形成“压力—暴食—更胖”的恶性循环。“这种现象提醒我们,在解决青少年肥胖问题时,心理健康的维护同样重要。”张明英说。

还有一些疾病也会导致青少年肥胖,比如甲状腺功能减退症、库欣综合征、小胖威利综合征等疾病。“这些疾病导致的肥胖通常伴有其他特征性临床表现,需要专科医生进行鉴别诊断。对于怀疑病理性肥胖的青少年,建议尽早就诊内分泌遗传代谢科。”张明英建议。

她强调,要科学认识青少年肥胖问题的复杂性,避免简单将其归因于“不爱动”。只有综合考虑遗传、环境和心理等多方面因素,才能制定出有效的干预方案,帮助青少年建立健康的生活方式,恢复正常体重。

误区二: 小孩胖不用管,长大就瘦了

“孩子小时候胖点没关系不用管,长大自然就瘦了”“胖是有福气,不用管”等观念在不少家庭中普遍存在。然而,这种认知不仅缺乏科学依据,更不利于青少年健康成长。

科学研究表明,儿童时期的肥胖问题往往会延续到成年。《儿童早期BMI加速和持续肥胖的风险》数据显示,2岁时就肥胖的儿童,80%到成年后仍然肥胖;5岁时肥胖的儿童,这一比例更是高达90%。这是因为在婴幼儿和青春期阶段,人体脂肪细胞的数量增加,到成年后脂肪细胞数量不再增长,只是增大体积。早期形成的脂肪细胞基数越大,日后肥胖的风险就越高。

张明英指出,青少年肥胖会带来多方面的健康危害。

代谢系统方面,肥胖青少年患脂肪肝的风险显著增加。近年来,由于肥胖青少年的增加,青少年脂肪肝发病率呈现爆发式增长,这种原本多见于成年人的疾病正在青少年群体中快速蔓延。脂肪肝会影响肝脏正常的代谢和解毒功能,长期发展可能导致肝功能衰竭等严重后果,患代谢性疾病的风险也大幅上升。

《中国儿童肥胖报告》统计显示,肥胖儿童患2型糖尿病的风险是正常儿童的4倍。其发病机制是脂肪细胞分泌的炎症因子干扰胰岛素功能,导致胰岛素抵抗和血糖升高。高血压、高脂血症等慢性病的发病率也明显增高,肥胖和超重儿童高血压的发生率分别为正常体重儿童的2.6倍和8倍。这些疾病会对儿童的心血管系统造成持续损害。

张明英强调,如果家长对孩子小时候的肥胖问题听之任之,孩子不仅不会“自然瘦”,反而会在远离健康的道路上越走越远。比如,在生长发育方面,肥胖青少年虽然可能在某个阶段显得比同龄人高大,但其往往存在骨龄提前的情况。张明英解释:“体内脂肪细胞会分泌激素,这些激素可使孩子的骨龄较真实年龄要大,导致骨龄提前,随着骨骼提前闭合,最终反而会影响青少年的成年身高。”

误区三: “少”吃就能瘦

面对孩子日益增长的体重,不少家长存在

近日,《柳叶刀》青少年健康和福祉委员会发布报告称,到2030年全球将有近5亿青少年(10—24岁)面临肥胖和超重问题,10亿人面临不良健康风险。

青少年肥胖不仅可能带来体形变化、心理障碍等短期健康问题;长期而言,还会增加成年后代谢综合征、糖尿病、心脑血管疾病、癌症等发病风险,并通过代际传递影响下一代健康。

面对青少年肥胖问题,人们存在一些刻板认知,实则并不科学。在青少年肥胖问题日益严峻的当下,纠正这些错误认识,对帮助青少年科学管理体重至关重要。

“胖就是因为吃得多,少吃点不就瘦了”的错误认知。对此,天津医科大学第二医院营养科医生边姗姗指出,这种简单粗暴的节食方式不仅无法健康减重,还会对处于生长发育关键期的青少年造成多重危害。

青少年阶段是身体发育的黄金时期,对蛋白质、维生素、矿物质等营养素的需求极为旺盛。边姗姗强调,盲目减少食量会导致重要营养素摄入不足,不仅会影响青少年身高增长、降低身体免疫力,还可能导致智力发育迟缓。

“孩子偏爱高热量、低营养的精细加工食品,是肥胖的重要诱因。”边姗姗介绍,白米饭、白面包、蛋糕、糖果等食物口感香甜,却因过度加工导致膳食纤维流失,营养单一且热量较高。这类食物进入人体后消化吸收速度快,易使血糖快速上升,多余糖分转化为脂肪囤积。与之相反,水果蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维,既能提供全面营养,又能通过增加饱腹感减少高热量食物摄入,因此在均衡饮食中适当增加水果蔬菜摄入,更有利于体重控制。

但张明英同时指出,不建议用水果榨汁替代水果的摄入,“将水果榨成果汁会使孩子们摄入过量的果糖,导致纤维素摄入不足”。张明英建议,家长应培养青少年直接食用适量新鲜水果的习惯,既保证营养摄入,又有利于体重控制。

此外,部分家长处于让孩子“少吃”与怕孩子“营养不足”的矛盾中,试图用营养素补充剂替代饮食摄入,这同样存在健康隐患。边姗姗举例说,维生素A过量摄入会引发中毒,出现恶心、呕吐、头晕、视力模糊等症状;长期高剂量补钙可能增加肾结石风险。人体对营养素的吸收利用是复杂的生理过程,均衡饮食始终是获取营养最安全有效的途径。即使因特殊情况需要额外补充,也必须在医生或营养师的专业指导下进行,避免因盲目补充造成机体损伤。

边姗姗强调,青少年体重管理需遵循生长发育规律,家长要摒弃“少吃=减肥”的误区,让孩子通过调整饮食结构、吃动平衡、养成健康饮食习惯等实现科学减重,这样才能在控制体重的同时保障孩子的正常生长与健康发展。

来源:《科技日报》