

胰岛素抵抗、脂肪肝……“小胖墩”患上成人病，舟山市妇儿医院儿保科副主任蔡锡顶提醒——

儿童肥胖病治疗 控制饮食是关键

□记者 张莉莉 通讯员 张云

9岁的欣欣(化名)从小长得圆乎乎的,吃饭又香又快。家里长辈觉得小孩子胖点才可爱,但欣欣妈妈担心会影响生长发育,就带着女儿到市妇女儿童医院。各项检查指标显示,欣欣确实有些超重。

市妇儿医院儿保科副主任蔡锡顶说,儿童超重、肥胖问题眼下并不少见。根据相关数据统计,2023年,我市5岁以下儿童肥胖比例约为3.31%,超重为21.2%。儿童肥胖是糖尿病、高血压、性早熟等疾病的重要危险因素,还会影响儿童的运动能力和骨骼发育,损害儿童健康。如发现孩子有向“小胖墩”发展的趋势,要及早就医,尽早管理。



新华社 发 徐骏 作

年轻家长越来越重视儿童肥胖

听到医生说自家孩子有些超重,一旁陪同的奶奶十分惊讶:“我看看还好啊,和其他小朋友比也没有差太多。”

如何判断孩子是否肥胖?蔡锡顶说:“医学上对于儿童超重、肥胖有明确的衡量指标。”

WHO认为身高标准体重(又称身高别体重)是评价青春期前(10岁以下)儿童肥胖的常用指标。以同一身高人群的第50百分位数作为该身高人群的标准体质量。超过该标准体质量的10%~19.99%为超重,20%~29.99%为轻度肥胖,30%~49.99%为重度肥胖,50%以上为重度肥胖。

体质指数(BMI)也是判定方法之一,体质指数是体重(kg)除以身高(m)的平方。成人超过24kg/m²即为超重,超过28kg/m²即为肥胖。而儿童各个年龄段标准不同,WHO建议采用年龄-性别-BMI评价青少年超重和肥胖情况。我国学者根据中国儿童特点,将BMI第85至95百分位定义为超重,BMI≥第95百分位定义为肥胖。

“根据这几年的情况来看,现在家长对于儿童肥胖的意识在增强。”蔡锡顶说,许多祖辈的意识还停留在小孩子胖一点没问题的老观念中,但年轻家长已经开始重视儿童肥胖。

儿童肥胖可能导致“长不高”

刘女士和丈夫身高都不算高,一直担心拖儿子后腿,从小就注意给儿子补充营养,把儿子补成了“小胖墩”。没想到,前不久医院骨龄检测结果显示,儿子可能长不到预期的身高,“罪魁祸首”竟然是肥胖。刘女士懊悔不迭,“没想到胖还会影响身高,该早点带孩子过来医院看看了。”

蔡锡顶说,“长不高”是儿童肥胖常见的问题之一。肥胖儿童的神经内分泌调控机制紊乱,导致青春性成熟提前,通常比其他儿童早2~3年。性激素水平的升高会使骨骼成熟加快、骨骺提前闭合,导致青春期儿童身高的增长量减少。

和刘女士的儿子一样因为肥胖影响身体的还有小李。小李今年14岁,身高约1.75米,体重却有120公斤左右。医生检查后发现,小李的BMI指数达到了38kg/m²。脖子后方以及腋窝等处出现了黑棘皮样病变,转氨酶指数、尿酸指标均呈现异常,身体还出现了胰岛素抵抗、脂肪肝。

“胰岛素抵抗是二型糖尿病的高危引发因素,这个孩子的肥胖已经严重影响了身体健康。”蔡锡顶说。

肥胖可能诱发高尿酸、高脂血症、高血压、高血糖、睡眠呼吸暂停等疾病,威胁身体健康。而肥胖儿童发生高血压、糖尿病的风险,分别是正常体重儿童的3.9倍和2.7倍;如果肥胖从儿童期持续到成年,发生糖尿病的风险是体重正常人群的4.3倍。

“研究显示,儿童最早的肥胖形成可以追溯到胎儿时期。”蔡锡顶提醒,并非孕妇吃得越多,孩子越健康。控制儿童肥胖要从母亲孕期就开始。

儿童减重不能参考成人减肥法

小青从小就长得肉嘟嘟的,为了控制女儿的体重,小青妈妈想了各种办法,“我们夫妻俩都不胖,不知道为什么女儿这么容易胖。”

蔡锡顶表示,遗传因素确实是导致儿童肥胖的原因之一,但大部分儿童超重的主要原因,还是没有把好“入口”关,也就是饮食出了问题。饮食结构单一、蔬菜摄入少,糖和碳水摄入过量……长期如此饮食,导致儿童变成“小胖墩”。此外,活动量不足也是催生“小胖墩”的一大原因。

那么,“小胖墩”们如何科学减重,拒绝“负重前行”呢?

“儿童正处在生长发育的关键时期,减重既要达到减少体脂的目标,同时也要保证摄入均衡营养,以维持正常的生长发育。”蔡锡顶说,一些成年人常用的减肥法如轻断食、碳循环等不适合儿童减重。

肥胖儿童减重切忌盲目使用减肥药物、食品或饮品,更不要采用极端减重方法,追求短期内迅速瘦身。这有可能导致儿童内分泌失调,骨

骼发育受损,在医生指导下进行体重管理更加安全有效。

想减重,怎么吃很重要

“蔡医生,今天称了一下体重,孩子和一个月前相比已经减了五六斤了。”前不久,蔡锡顶收到了一条家长的报喜微信。

对于儿童减重,蔡锡顶介绍,如果孩子已经因为肥胖出现胰岛素抵抗等疾病,那就需要医学介入,其他情况下还是建议采用调整饮食和运动的方法。

那么,饮食该如何调整呢?蔡锡顶建议家长可以看《肥胖代码——减肥的秘密》这本书,书里就介绍了不少减肥的理念。

第一点,要减少多余糖的摄入,例如甜品零食以及含糖的饮料等。

第二,要减少精制碳水化合物的摄入,“现在很多烘焙例如一些饼干、烤饼等都是精制碳水,不太健康。全麦面包可以适当摄入。”

第三,要摄入优质蛋白,例如牛肉、鸡蛋、牛奶等。

第四,可以摄入天然脂肪,例如坚果等。

“健康饮食,总结来说就是控制糖和精制谷物,多吃膳食纤维,多吃蔬菜,多吃未加工的全食物,例如直接吃水果,而不是喝榨汁后的水果汁。”蔡锡顶说,在饮食行为上,减少快餐食品、在外就餐及外卖点餐。同时,进食速度不宜过快,避免进食时看电子产品。

此外,儿童应进行适合年龄和个人能力的、形式多样的身体活动。根据2017年发表的“中国儿童青少年身体活动指南”显示,身体健康的6~17岁儿童每天至少累计达到60分钟的中、高强度身体活动,以有氧运动为主,每周至少3天的高强度身体活动,包括抗阻活动,每天屏幕时间限制在2小时内。

“肥胖儿童减重是个长期过程,要注意反弹。很多小朋友减重一两个月效果不错,半年后因为控制不住嘴巴,又出现反弹。”蔡锡顶提醒家长,健康的饮食习惯和运动方式必须长期坚持。如果家里有超重、肥胖的儿童在减重,家庭成员也要养成健康的饮食习惯和生活方式,这样减重效果才会更好。