

养成好习惯，拒绝“小胖墩儿”

文 / 北京市大兴区妇幼保健院 庞兴甫



“小胖墩儿”“白白胖胖”“肉嘟嘟”，这些形容词放在孩子身上，总会让人联想到孩子们憨态可掬的可爱模样。在传统观念中，老一辈更是觉得孩子要胖胖的才好。然而事实上，儿童过度肥胖及营养过剩会引发一系列健康问题。家长在孩子的健康管理中扮演着关键角色，可通过帮助孩子养成好习惯来管理体重，助力其健康成长！

一、肥胖的定义

根据病因分类，肥胖可分为单纯性肥胖与继发性肥胖。约95%的儿童肥胖为单纯性肥胖，其发病机制主要与遗传、环境因素、生活方式及肠道菌群失调有关。约5%的肥胖为继发性肥胖，也称为症状性肥胖，

与药物、疾病（如内分泌代谢紊乱、遗传综合征）有关，常伴有体脂分布异常、肢体发育或智力发育异常。

二、肥胖对孩子造成的危害

1. 性发育异常

肥胖儿童体内芳香化酶过多，会刺激机体产生过量雌激素，引起内分泌紊乱，导致身体器官发育提前。肥胖女孩更容易出现性早熟。过高的雌激素还会抑制促性腺激素分泌，导致男孩性腺发育延迟，甚至出现乳房发育的情况。肥胖儿童的血清瘦素水平高于非肥胖儿童，瘦素作用于亲吻素（Kisspeptin）系统，可刺激促性腺激素释放激素（GnRH）的分泌，诱导青春期提前启动。

2.影响生长潜力

孩子的身高主要取决于骨骼生长速度和骨骺线（长高的关键部位）状态。肥胖会导致体内某些激素（如胰岛素、性激素等）分泌增加，促使骨骺线提前闭合。一旦骨骺线过早闭合，孩子的身高增长就会停止，最终可能达不到遗传身高。

3.儿童糖尿病

肥胖儿童体内的脂肪细胞会释放炎症因子，干扰胰岛素功能，导致血糖失控，最终可能引发2型糖尿病。数据显示，肥胖儿童患糖尿病的风险显著高于正常体重儿童。

4.儿童高血压

肥胖儿童身体体积增大，代谢总量及身体耗氧量也随之增加，这会加重心脏负担，导致血压上升。肥胖儿童患高血压的风险远高于正常体重儿童。值得注意的是，多数肥胖儿童的高血压在成功减重后，原本的异常血压会恢复正常。

5.影响睡眠

肥胖儿童呼吸道周围有更多脂肪填充，会导致气道狭窄，可能诱发打鼾甚至呼吸暂停，而且孩子越胖，情况往往越严重。长期如此，会扰乱孩子的正常睡眠，导致注意力不集中、记忆力下降等，影响正常学习生活，甚至造成心肺损伤。

6.影响儿童智力发育

肥胖导致的代谢紊乱和炎症反应可能影响大脑的正常发育和功能。肥胖程度越重，对认知和智力的影响可能就越大。

7.影响儿童心理健康

肥胖儿童因体形不佳、活动不便，经常被同学及周围人取笑，久而久之更易产生焦虑、自卑与抑郁等负面情绪，甚至出现厌学、厌世心理。

三、科学管理儿童体重

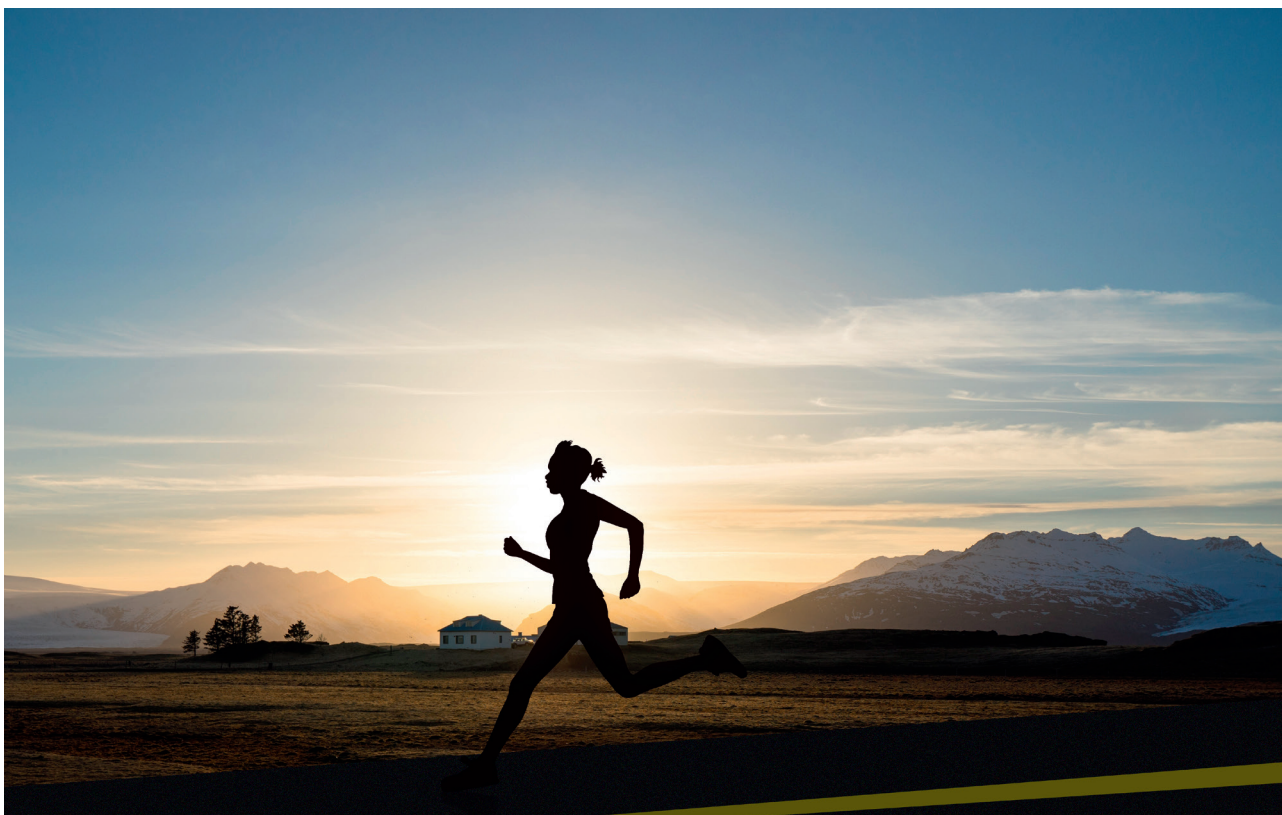
1.合理饮食

高糖、高脂食物会促进有害菌生长，破坏肠道菌群平衡，而紊乱的肠道菌群及其代谢产物能通过某些机制促进肥胖发生，因此要减少高糖、高脂食物的摄入。此外，如果摄食的速度过快，大脑往往来不及接收饱腹信号，就会在“不知饱”的情况下过度摄食，导致身体肥胖。所以，家长要帮助孩子养成吃饭时细嚼慢咽的习惯，这样才能让孩子更准确地感受到饱腹感，防止进食过量。

2.适度运动

增强体育运动能促进能量消耗，有利于管理体重。学龄前儿童每天身体活动总时长应达到3小时，包括至少2小时的户外活动。学龄儿童应坚持每天运动，





保证每天至少60分钟以有氧运动为主的中高强度身体活动(如快走、骑车、游泳、球类运动等),以及每周至少3天强化肌肉力量和(或)骨健康的高强度/抗阻运动(如攀爬器械、弹力带运动等)。此外,也可根据身体状况选择传统健身方式,如健身长拳、八段锦等,以增加运动的趣味性和多样性。家长应为儿童创造积极运动的氛围,与他们共同运动,培养其运动技能。

3.充足睡眠

研究显示,睡眠时间短会导致抑制食欲的激素分泌减少,促进食欲的激素分泌增加,从而引发儿童肥胖。此外,睡眠还能促进生长激素分泌,加速脂肪燃烧,进而减轻体重。因此,家长和学校应减轻孩子的学业压力,合理安排学习和休息时间,保证孩子每天有充足的睡眠时间。具体睡眠时间为:5岁及以下,每日10~13小时;6~12岁,每日9~12小时;13岁及以上,每日8~10小时。

4.减少电子产品使用时间

科技发展使儿童的生活方式趋于静态,如长时间看电视、玩电子游戏等。这种缺乏足够身体活动的生活

方式导致代谢速度降低、能量消耗减少,进而造成脂肪堆积。所以,家长在日常生活中要限制孩子使用电子产品的时间,每天不超过2小时。家长可以多陪伴孩子进行一些有益活动,如打篮球、羽毛球等,丰富孩子的课外生活,减少对电子产品的依赖。

5.关注孩子心理健康

每个人的大脑中都存在“奖赏系统”。食物,尤其是富含糖和脂肪的食物(如炸鸡、甜品等),会激活奖赏系统,使人产生快乐感。因此,存在抑郁或焦虑情绪的孩子可能会通过暴饮暴食获取快感。家长发现孩子出现情绪性进食后,要引导孩子用非食物的方式应对情绪,如拥抱、深呼吸、画画、听音乐、运动、玩玩具、交谈等。同时,要创造无压力的用餐环境,减少餐桌上的压力和批评。

肥胖对孩子的生理发育、心理健康等多方面都会造成不良影响,防控刻不容缓。家庭是儿童体重管理的重要场景,养成良好的生活习惯是关键。让我们遵循科学方法,助力孩子远离肥胖困扰,健康、快乐地成长。