

坚持最重要 减重不要“走极端”

暑假期间市妇儿医院肥胖儿童接诊量增加7倍 专家提醒科学减重避免影响生长发育



暑假既是增重的“危险期”，又是减肥的“黄金期”。除了进入夏令营、运动机构锻炼，还有很多孩子在家长的带领下到医院检查治疗。《2020年中国居民营养与慢性病状况报告》显示，我国6到17岁儿童青少年的超重肥胖率高达19%，6岁以下儿童的超重肥胖率为10.4%。对孩子来说，肥胖有何隐患，如何减肥最为科学？7月20日，记者走进青岛市妇女儿童医院儿保科门诊，听专家解读儿童青少年肥胖问题。

肥胖儿童门诊量增加

11岁的洪洪身高1.49米，体重已经接近70公斤了。“一直觉得孩子正处于发育阶段，就怕他营养跟不上，每餐都会注重蛋白质、脂肪的摄入，他的胃口也很好。但现在个子没蹿上去，体重却不断上升，我们便开始担心了。”从青岛市妇女儿童医院儿保科门诊出来，洪洪的妈妈王女士告诉记者，自己趁着放假带孩子来做了几项检查，幸好没有发现什么问题，“医生说只要合理调整饮食结构和运动、生活方式，能够慢慢减下来。”

暑期来临后，市妇儿医院儿保科的肥胖儿童就诊量比平时多了不少，“暑假前儿保科医生平均每人每周接诊两三名肥胖儿童，现在是每人每天接诊三两名，接诊量增加了7倍。儿童门诊面向0至18岁的患者，前来咨询减重的多是学龄期儿童，一般是从七八岁到10多岁，集中在小学和初中阶段。”看诊间隙，青岛市妇女儿童医院儿保科主治医师杜玮告诉记者。

“每逢假期胖三斤”，这句话调侃的不仅是成年人，在暑假减轻了学习压力、作息不规律的小朋友会中招。“医生，孩子这两年在学校体检，眼看着体重从超重变为肥胖，现在假期在家又很能吃，所以我们想来咨询一下，看看孩子应该怎么减肥？”家长黄女士一走进门诊，便对杜玮明确表达了自己的诉求。杜玮表示，超重和肥胖都是由于体内脂肪累积过多而产生的问题，前者是一种可能造成健康损害的前肥胖状态，后者则被定义为一种危害健康的慢性代谢性疾病。杜玮先为这个9岁的小男孩俊俊进行了身高体重检测，了解体重指数(BMI)，然后问他喜欢吃什么、喜不喜欢运动、什么时间运动等。在与俊俊进行了一番交流后，杜玮对他的饮食、睡眠、运动状态有了基本了解，然后她建议黄女士带俊俊到旁边的评估室，用专门的评估软件对俊俊的身体状态和营养成分进行专业分析。“评估的作用是了解孩子目前身体需要的蛋白质、脂肪等含量，超出了多少，就需要减掉多少。”杜玮解释，并为俊俊开了肝肾功能、血糖等项目的检查单。半小时后，黄女士带着俊俊回诊，这次杜玮更加耐心地交代了一大堆注意事项，并叮嘱黄女士3个月后带孩子来复查一次。

家长要和孩子一起坚持

“经过半年的调整治疗，小航的体重控制住了，身体状况也逐渐变好。”家长赵女士带着10岁的儿子小航进行肥胖复查。说起孩子半年来的减重历程，赵女士打开了话匣子。

“去年寒假时，我第一次带小航来就诊，那时他不满10岁，身高1.4米，体重已经到了50公斤。小时候儿子不算胖，但是近3年体重增加得比较快，尤其是去年，一年增加了二三十斤。”赵女士说道，“孩子胖了之后，一运动就大汗淋漓、气喘吁吁，所以更不爱动了。”更令小航尴尬的是，因为胖，他的胸部也有了一些发育，所以他自己的想减肥。

“当时检查后，儿子没有任何并发症，血压、血糖、激素、肝肾功能都正常，只是单纯性肥胖。医生说他是典型的吃得太多、运动少，脂肪多、肌肉少。”赵女士笑道，虽然检查结果让自己松了一口气，但儿子今后必须坚持的饮食和运动管理也不是易事，一场燃烧卡路里的“大战”势在必行。在杜玮医生的指导下，赵女士给孩子定制了食谱，尽量避免高脂肪饮食，按量盛饭；规定孩子平时不吃快餐、不喝含糖饮料，把喝果汁改为吃水果，补充膳食纤维，吃零食时选择小包装；放学后坚持运动，周末时户外运动至少两个小时。今年4月份第一次复查时，俊俊体重减了10斤。

杜玮告诉记者：“儿童和青少年毕竟还处在生长发育期，所以在减重期强调蛋白质、碳水化合物、脂肪的均衡，不能像大人减肥时那样节食甚至彻底‘断碳水’，不能为了减重而影响生长发育。”俊俊上周第二次来医院复查，体重又减少了5斤，看上去精神利落了不少，BMI指数从肥胖回到了超重。赵女士分享经验道：“为了让减肥过程‘不痛苦’，循序渐进比较重要。比如孩子喜欢吃肉，不可能一下子顿顿让他吃青菜，而是从他喜欢的蔬菜开始一点点增加；米饭用小一点的碗



新闻延伸

关于肥胖存在认识误区

盛，刚开始可以盛4/5的量，再慢慢调整；运动时做不到‘高难度’，可以从快走、慢跑开始，等体力和耐力增加了，再慢慢提高难度。”她总结，孩子减肥的前提是家长要坚持住，这样孩子才能坚持下来。

肥胖给孩子身体带来危害

杜玮指出，从临幊上看，95%的肥胖儿童是单纯性肥胖，也就是能量摄入过多、运动过少，长期脂肪累积引起的肥胖，还有5%是病理性肥胖。“病理性肥胖就是一些与肥胖相关的综合征，比如说小胖普瑞德威利综合征、由于药物引起的综合征等。”杜玮介绍，当家长带着孩子到门诊咨询肥胖问题时，儿保科医生们第一步便是通过一系列检查分辨出属于以上哪种类型，然后再讨论下一步治疗。

肥胖会给孩子身体带来哪些危害？杜玮表示，肥胖儿童可能会得糖尿病、高血压或轻度脂肪肝，这些疾病已不再是成年人的专属。此外，有的孩子尿酸增高，今后可能会增加患痛风的风险；还有的孩子因为关节负重较大，由此产生的关节问题也令人堪忧。

“与肥胖带来的并发症相比，家长们更担心的是肥胖会影响孩子的发育。因为小朋友还处于发育阶段，肥胖可能会影响生长激素和雌激素的分泌，导致骨龄发育提前，甚至影响性发育，引发性早熟，还可能对心理带来不良影响。”杜玮说道，判断孩子是否需要减重，可以根据体重指数(BMI)，即体重指数=体重(千克)÷身高的平方(平方米)，再根据年龄与相应表格对照，就可以判断孩子是否超重或肥胖。如果出现超重或肥胖，家长一定要给予足够的重视。

对于儿童、青少年的肥胖问题，还有一些认识的误区，比如很多人认为，小时候胖不要紧，长大了会变瘦。殊不知，青春期肥胖导致成年以后肥胖的风险概率超过70%。儿童在3岁到五六岁的时候，有一个脂肪细胞静止期，到六七岁的时候脂肪细胞可能再次活跃，如果在脂肪细胞静止期的时候过度喂养，造成脂肪细胞还在增长，那么六七岁肥胖延续到成人肥胖的概率就非常大。此外，青春期是人生当中的特殊时期，是性激素分泌高峰期，这时候如果过度饮食，青春期也会成为肥胖的关键期。

杜玮说，“管住嘴、迈开腿”对儿童减肥来说更需要技巧。“孩子喜欢吃零食，家长可以把甜点、饮料这类零食换成牛奶、水果、坚果，慢慢地减少，潜移默化地影响，不能一下子走向极端，比如让孩子饿得睡不着觉，这样是不对的。”杜玮介绍，饮食上早餐一定要吃，并适当多吃一些蔬菜；中餐、晚餐尽量少油，以蒸煮食物为主。

暑假期间，儿童和青少年进行减肥离不开合适的运动方式，也离不开家长的共同参与。“不要求孩子的运动有多剧烈，而是强调坚持、每天都有的。让孩子在户外玩，他跑的每一步、扔的每一次球，都算运动。”杜玮建议，具体来说，最好平时每天有30至60分钟的运动时间，暑假的运动量可以加倍，每天让孩子有两个小时左右的户外运动时间。“总之，儿童减肥不是一蹴而就的，而是需要长期坚持，家长应避免急功近利的心态。”杜玮表示，减重不是目的，培养健康的生活方式最重要。减肥不仅仅是孩子的事，需要家庭总动员，从生活起居、饮食到运动，家长和孩子共同建立起健康的家庭生活方式。

观海新闻/青岛早报记者 杨健