

世界防治肥胖日：

胖娃减重应注意啥？

5月11日是世界防治肥胖日，近年来，我国青少年儿童超重肥胖比例持续上升。超重肥胖，不仅会影响孩子身体健康，还可能带来焦虑、抑郁等心理问题。家长如何帮助孩子进行体重管理？记者采访了宁夏医科大学总医院和宁夏中医院暨中医研究院的营养科专家。

儿童肥胖的主要原因是不合理的饮食和运动。受访专家表示，现在很多小孩爱喝含糖饮料、吃煎炸食物，热量都较高，如果运动量又相对较少，长此以往，摄入量大于消耗量，体重自然会增加。但儿童肥胖也可能由病理性因素导致，如遗传、激素水平异常等，此时就需要及时就医，由医生进行专业评估。

“中医上来看，肥胖还有一部分原因是体质问题，比如痰湿体质等。我们会通过喝中药、针灸、拔罐等中医内调外治方法来辅助减重。”宁夏中医院暨中医研究院临床营养科副主任刘慧芳介绍。

有的家长认为“孩子长身体，胖点没关系”“长大自然就瘦了”，这种观念其实不正确。儿童时期体重超重，成年后超重肥胖的概率会更大，并且像糖尿病、高血压等慢性病的患病风险也会更高。医生建议，体重管理应从小开始，发现孩子超重就应该及时介入干预。

“判断儿童是否超重的核心原则是，当儿童BMI指数超过同年龄同性别儿童标准值时，就属于超重或肥胖。”宁夏医科大学总医院营养科主任陈启众说。

事实上，通过肉眼判断孩子是否超重并不准确，家长可以借助BMI指数，即身体质量指数来判断，这是国际社会推荐的身体超重或肥胖判断标准，用体重(千克)除以身高(米)的平方即可

算出。根据2018年发布的《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》标准，家长可以对儿童是否超重有较为清晰的判断。

成人减重会通过限制饮食来“管住嘴”，但儿童减重的重点是均衡饮食，“限制”为辅。陈启众表示，儿童减重三餐要做到3:4:3均衡摄入，即早中晚三餐在一天总热量中分别占比30%、40%和30%，而三大营养元素要做到碳水化合物占总热量的50%至60%，蛋白质占总热量的15%至20%，脂肪占总热量的20%至30%。

专家指出，同时还要限制孩子吃一些高油高糖的零食，无糖饮料也不建议常喝，有的产品标注“无糖”，实际上并非完全不含糖，有的可能使用代糖。“可以选择一些健康零食来让孩子产生替代性满足，比如孩子喜欢喝一些甜的饮料，就可以在白开水中放一些切好的水果片用来替代饮料。”刘慧芳说。

“运动上，一般对于儿童来说，监测心率与消耗的智能设备不是必需的，主要得控制孩子久坐和使用电子产品的时间，保证足够的活动时间。”刘慧芳建议，儿童应避免久坐不动，每天使用电子产品时间累计不要超过2小时(学龄前儿童不要超过1小时)，活动时间在2至3小时，其中户外活动至少1小时。

专家认为，儿童减重最重要的是养成健康生活习惯，在这个过程中家长起到至关重要的作用。“家长是孩子的榜样，在要求孩子健康饮食的同时，家长要以身作则，应跟着孩子运动，增加亲子陪伴，同时关注孩子的心理变化。”刘慧芳说，良好的家庭体重管理氛围，有利于儿童形成健康的生活习惯。

新华社银川5月11日电

体重管理就要“斤斤计较”

当前，肥胖问题已成为我国乃至全球面临的重大公共卫生挑战。5月10日至11日，由中华预防医学会主办的第二届中国肥胖防控大会在广东佛山举行，与会嘉宾共议我国肥胖防控策略与实践。

国家疾控局卫生与免疫规划司环境卫生与学校卫生处(综合处)处长费佳指出，随着我国人口老龄化进程加快和人均预期寿命延长，慢性病患病人数日益增多，超重肥胖作为慢性病的重要危险因素，在人群中普遍存在。肥胖也是影响我国儿童青少年健康的重要公共卫生问题之一。

“儿童青少年肥胖不仅影响其身心健康，若不及时有效控制，危害还可能延续至成年期，形成终身健康隐患。”费佳说。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示，我国成年居民超重肥胖率达50.7%；6至17岁儿童青少年超重肥胖率达19%，6岁以下儿童超重肥胖率达10.4%，肥胖低龄化趋势日益凸显。

面对严峻肥胖形势，我国采取多项措施加强防控：开展“体重管理年”活动，将健康体重管理行动等3个行动纳入健康中国行动，倡导家庭配备“一秤一尺一日历”；加强婴幼儿和儿童青少年体重管理；发布体重管理核心知识和体重管理技术指南、标准；推广体重管理中医适宜技术，提供中医药保健指导服务……

健康生活方式是超重肥胖公共卫生综合防控的重要手段。在体重管理上就要“斤斤计较”，方能做好自身健康的第一责任人。

“通过体重管理的‘小切口’，逐步破解慢性病防控的‘大问题’。”国家卫生健康委医疗应急司公共卫生医疗管理处副处长孙树学介绍，目前我国累计已有2896个县(市、区)启动了全民健康生活方式行动，覆盖率超98.0%。

与会嘉宾一致认为，肥胖防控是一项系统工程，需要政府、社会、家庭和个人共同努力。政府应加强政策引导和支持，加大资金投入，完善防控体系；社会各界应积极参与，营造健康的社会环境，提供多样化的健康服务；家庭和个人要树立正确的健康观念，积极参与体重管理。

据新华社广州5月11日电

同享低碳生活 共建绿色家园

