

该给中小小学生肥胖率“减减肥”了

专家建议建立一套综合干预机制

正餐不好好吃,每天靠薯片、饼干、巧克力等高热量食品填饱肚子;与其去郊游,宁愿泡在家里上网、看电视……在5月20日我国第30个“中国学生营养日”到来之际,市卫生健康委员会公布了这样一组数据,从2005年至2018年,上海中小小学生肥胖率呈现出逐年上升的趋势,其中肥胖率从11.35%上升到18.27%。在不同的学段中,初中学生肥胖率最高,其次为小学、高中学生。儿童青少年肥胖,除了会引起代谢综合征、性早熟等问题外,更是与成年期肥胖有很大关系。

青年报记者 顾金华

个案1

一年级女生已有70斤 正餐不爱吃甜食不离口

女孩苗苗去年刚刚上一一年级,身高刚刚超过120厘米,但是体重却已达70斤。

“从小零食、饮料不离口,特别爱吃甜食及油炸食品。”苗苗的妈妈王女士向记者坦言,全家都特别宠孩子,爱吃什么就给买什么。“大人不加控制,孩子就更加毫无节制。从幼儿园开始,苗苗正餐就不好好吃,每天就靠薯片、饼干、巧克力等填饱肚子,结果小小年纪,越来越胖,谁见谁说‘小胖妞’。”

王女士和丈夫两人的体形都属于偏胖型,所以一度并没有把女儿的肥胖当回事。在苗苗小的时候,他们甚至还觉得“白白胖胖的娃最健康”。“孩子中班时,同班的孩子还能抱在手里,我们早已经抱不动她了。”王女士说,在幼儿园参加体检后,苗苗被认定为超重儿,幼儿园中饭还给苗苗特别定制了“小胖墩餐”,少糖、少盐,但学校控制的作用毕竟有限,回到家里“又不忍心不让她吃”。

上了小学后,苗苗的学习压力开始增大,但是体重仍在直线上升,现在爬个楼梯有时候都会喘,这让才家里人意识到问题的严重性。王女士最担心的还是孩子的发育问题,“都说胖女孩易早熟,我特别担心她早发育,不长个子,到时后悔都来不及。”

个案2

三年级的“大胃王” 运动5分钟就喊累

三年级的男孩宣宣是学校里出了名的大胃王,一到中饭时间,只见他先打一份倒进自己准备好的备用饭盒里,然后端着空餐盘再去问老师要一份。宣宣说,“吃两份我也吃不饱,有时候还会要求老师给我加第三份。”

宣宣140厘米多个子,体重已经超过120斤。“就是能吃,早饭有时候要吃4个肉包还不够。每天在饭桌上,我都劝他,不要再吃了,可孩子总说吃不饱,我心软,只能由着他吃下去。”宣宣妈妈也很无奈,宣宣虽然特别偏爱肉,但也并不是很挑食,蔬菜、水果也都吃,只是每样吃的量都是别的孩子食量的2到3倍。

吃减不下来,宣宣妈妈就想着让宣宣多运动。但毕竟体重压力较大,每次宣宣运动5分钟就大汗淋漓,喊累不肯继续做下去了。

为了让孩子不要输在起跑线,从孩子上幼儿园大班开始,宣宣妈妈就给他报各类兴趣班,多是绘画、英语、钢琴、奥数等坐着不动的活动。随着学习任务加重,运动时间更少了,“喜静不喜动渐渐成为一种习惯”。宣宣妈妈感慨道,“现在每天做完作业都要10点多了,第二天还要早起,周末也是各种兴趣班排得满满当当,哪有时间专门带着他运动减肥啊!”

数据

13年来中小小学生肥胖率 上升近7个百分点

沪上中小小学生肥胖问题一直不容忽视。根据数据显示,从2005年至2018年,使用我国制定的《7—22岁儿童青少年身高标准体重》监测评价学生营养状况,上海市中小小学生肥胖率呈现出逐年上升的趋势,肥胖率从11.35%上升到18.27%,男生肥胖率高于女生,在不同的学段中,初中学生肥胖率最高,其次为小学、高中学生。2015年—2018年小学生肥胖率呈现逐步下降趋势,从18.93%下降到17.28%。同时中小小学生营养不良率长期控制在5%以下,2017年—2018年贫血率下降到5%以下。

“我们孩子胖是因为遗传老爸老妈呀!你看看我们的身材就知道了。”在医生和家沟通的时候,时不时会遇到家长这样的解释。事实上,研究表明,除了一小部分孩子先天遗传了父母较胖的体形,更多的孩子因为不良的生活方式导致了肥胖。

其中,2015年对本市中小小学生的膳食行为调查中发现

中小小学生饮用含糖饮料的现象普遍。74.6%的中小小学生每周饮用1次以上含糖饮料,36.5%的中小小学生经常饮用(每周至少4次)。

2017年对本市中小学生的调查中,调查前1周内(含上学日和周末)发生的主要不利于健康行为情况如下:20.5%的学生吃蔬菜频率<2次/天,43.1%的学生吃新鲜水果频率<1次/天,18.4%的学生报告不是每天吃早餐,77.7%的学生报告未达到每天进行60分钟以上体力活动,86.4%的学生报告不能做到每天进行中等强度体力活动。体力活动时间与强度的不足主要发生在周末和节假日期间。

专家

控制肥胖需要学校、家庭 以及全社会共同参与

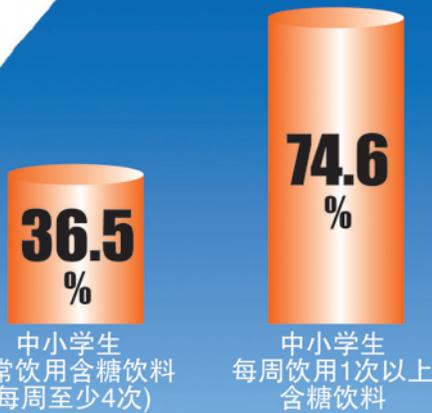
中小小学生肥胖会引发哪些问题?上海市疾病预防控制中心儿童青少年健康所副所长、主任医师罗春燕分析说,儿童青少年肥胖会引起代谢综合征、性早熟等,儿童青少年期肥胖与成年期肥胖有很大关系。此外,肥胖对于儿童青少年心理也会产生很大的影响。

那么,如何控制中小小学生肥胖问题?罗春燕主任医师表示,中小小学生肥胖的控制不是仅靠一段时间的干预能够轻松解决的。作为家长,不良膳食行为、缺乏体育锻炼、睡眠不足以及睡眠质量不高都是儿童青少年肥胖发生的主要危险因素。要尽早把家庭作为肥胖干预的对象,针对家庭危险因素的干预会提高干预的有效性。此外,也要从社区、学校、食品工业等各个层面建立一套综合的干预机制,全社会共同来参与。

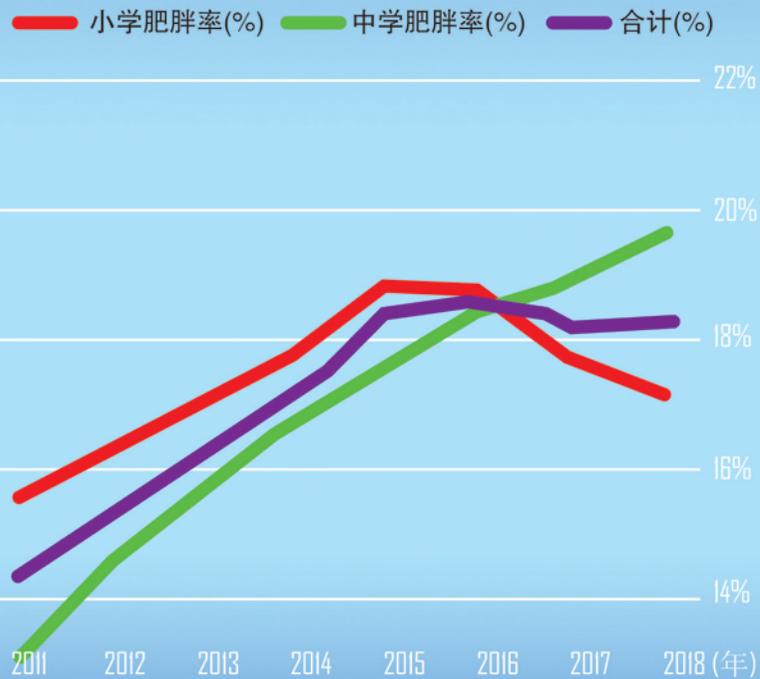
据介绍,针对中小小学生肥胖问题,本市卫生和教育部门长期合作开展监测和健康教育。目前,本市有序组

织全市16个区疾病预防控制中心开展学生常见病(视力不良、牙病、营养不良与肥胖、贫血等)的综合防治工作。全市已组织开展青少年行为危险因素监测,对影响学生健康的相关因素和行为进行监测分析,其中包括不良饮食行为、运动、睡眠等,为制定工作方案和防治措施提供科学依据。此外,全市开始开展了肥胖、代谢综合征、屏前行为的调查。

本市 中小小学生 含糖饮料摄入



本市中小小学生肥胖率



从2005年至2018年,上海中小小学生肥胖率呈现出逐年上升的趋势,其中肥胖率从11.35%上升到18.27%。在不同的学段中,初中学生肥胖率最高。

周峻骏 制图