

莫要轻信“孩子小时候胖不用管,长大后自然能瘦” “小胖墩”不是可爱是健康隐患

在上海市儿童医院的诊室里,13岁的阳阳让人揪心——身高1米35,体重却有60公斤,肚子圆鼓鼓像个小皮球。医生用软尺一量,他的腰围和身高比值达到0.58,已经超过了腹型肥胖的警戒线。更让人意外的是,这个看起来“只是有点胖”的男孩,肝脏B超显示轻度脂肪肝,血糖也比同龄人偏高。

“现在越来越多孩子像阳阳这样,看着‘正常胖’,其实藏着代谢炸弹。”上海市儿童医院儿童保健医学部主治医师霍言言接受采访时表示,儿童青少年的体重管理同样需要引起重视,一旦出现肥胖问题,一定要尽早干预,“千万不要认为,孩子小时候胖一点不要紧,长大了自然会瘦了”。

青年报记者 顾金华



新华社 图

小胖墩为何越来越多

小胖墩为何越来越多“BMI超过28就是胖”,不少家长习惯把这个成人标准套在孩子身上,其实这并不科学。“儿童正处在生长发育阶段,评估胖不胖得看‘生长曲线’。”霍言言打了个比方:就像小树长高和长粗要同步看,孩子的体重是否正常,得和同年龄、同性别的小伙伴比。

那么,到底如何判定孩子是否属于肥胖?2岁以下的儿童,主要看“身高别体重”。比如一个1岁女宝,身高75厘米,体重12公斤就偏胖了,医生会在生长曲线图上画点连线,看看是不是偏离了正常轨道。而2岁以上的孩子一般用BMI(体重除以身高的平方)来判断是否超重肥胖,但并不是直接套成人的数字标准。

还有一种更隐蔽的情况:有些孩子BMI看起来正常,但肚子上全是脂肪。霍言言举了个例子:12岁的小雨BMI是19.2,按照BMI参照标准体型算“正常”,但她的腰高比达到0.52(正常不超过0.5),体成分检测体脂率超标,生化提示代谢异常,最后被诊断为“正常体重代谢性肥胖”。

为什么现在胖孩子越来越多?霍言言坦言,这背后其实藏着三个“推手”。

第一个推手:基因的力量。如果爸爸妈妈都胖,孩子发胖的概率就高很多。门诊曾来过一个家庭,爸爸妈妈都是BMI超30的肥胖人群,他们的女儿才5岁,体重就已经40公斤,BMI超过大多数同龄的孩子。

第二个推手:生命早期的“编程”。出生时体重超过8斤的“巨大儿”,长大后肥胖的风险也会升高。

有些家长觉得“婴儿胖是奶膘,长大就瘦了”,结果孩子从“小肉球”变成“小胖墩”。

第三个推手:不科学的生活方式。“睡不够也容易胖。研究显示睡不够会影响调节食欲的激素,孩子更容易饿,还偏爱高热量食物。”霍言言解释,情绪也会让人变胖:有些孩子一紧张就想吃东西,门诊有个女孩因为学习压力大,每天放学要吃两包薯片、一盒冰淇淋,不到一年体重涨了15斤。此外,运动太少也是一个重要原因,休息时间,现在不少孩子不是坐在教室里,就是瘫在沙发上玩手机。

“别以为胖只是不好看,其实对孩子的伤害是持续性的。”霍言言说,肥胖会对发育造成一定的影响,肥胖会加速发育进程,最终影响身高;肥胖还会导致孩子患上“三高”。在门诊,胖孩子查出血脂高、血糖高的越来越多。还有一点,肥胖带给孩子心理的伤害更难愈:8岁的萌萌因为太胖被同学起外号“小胖墩”,变得越来越孤僻,甚至拒绝去上学。

孩子减肥,千万不能走“歪路”

那么,如何才能让自己的孩子瘦下来?很多家长一听说孩子胖了,第一反应就是“节食+运动”,结果往往适得其反。霍言言提醒:“儿童减肥和成人不一样,不能追求快速瘦,更不能饿肚子,否则会影响生长发育。”

“对于孩子的体重管理,首先就是要动起来,从‘玩’开始”。霍言言说,对于重度肥胖的孩子,一开始不能强求跑步、跳绳,可以先从散步、游泳、亲子瑜伽开始。在门诊上,一个体重90公斤的男孩,刚开始只能走5

分钟就喘气,后来每天和爸爸打半小时羽毛球,半年后能连续跑1公里,体重也降了15公斤。“运动要变成孩子喜欢的事,而不是任务。”

至于在吃的方面,吃对饭,比少吃更重要。比如早餐吃鸡蛋、全麦面包和牛奶,午餐吃杂粮饭、清蒸鱼和绿叶菜,加餐吃点苹果、坚果。“关键是要吃得均衡,保证蛋白质和膳食纤维充足,同时控制糖和油。”霍言言说。

“要让孩子达到减重的效果,全家一起改习惯。如果爸爸妈妈一边吃炸鸡一边让孩子吃沙拉,肯定行不通。”霍言言建议,家里最好实行“统一饮食”,比如晚餐多做清蒸、炖煮的菜,周末一起去公园骑车、爬山。

在门诊里,霍言言还经常遇到这样的场景:不少爷爷奶奶自夸:“我家孙子能吃是福,你看白白胖胖多可爱!”结果一查,孩子已经超重了。

霍言言解释,老一辈总担心孩子吃不饱,喜欢用零食哄孩子,比如看电视时给包薯片,哭闹时塞块巧克力。还有的奶奶觉得“饭要喂才香”,追着孩子喂饭,不知不觉就喂多了。“其实真正的爱,是让孩子养成健康的饮食习惯。”她建议,可以用水果、酸奶代替薯片、糖果做零食,做饭时少放盐、糖,多做蒸、煮的菜式。

“预防儿童肥胖,一定要管住嘴迈开腿,吃和动都重要”,比起“白白胖胖”,我们更希望孩子“健健康康”。

在此,专家提醒:如果发现孩子体重增长过快,或肚子明显偏大,建议定期到医院儿科做生长发育评估,必要时进行体成分分析和代谢指标检测。早期干预,是打赢“肥胖保卫战”的关键。

[提醒]

这些误区 家长一定要避开

误区一:孩子胖点没关系,长大就瘦了

研究发现,小时候胖的孩子,成年后继续胖的概率高达70%。脂肪细胞一旦增多,很难减少,所以小时候胖的人,长大后更难减肥。

误区二:用成人减肥法给孩子瘦身

网上流行的“16+8断食法”“苹果减肥法”对孩子危害很大。曾有个女孩为了减肥,每天只吃一个苹果,结果晕倒在课堂上,送到医院时血钾低到危及生命。孩子正长身体,需要足够的热量和营养,极端节食会导致贫血、发育迟缓。

误区三:只看体重,不看体型

有些家长盯着体重秤上的数字焦虑,却没发现孩子身高在增长。一个孩子半年体重没变,但身高长了5厘米,BMI自然就降下来了,体型也会更匀称。对孩子来说,“长高不增重”比“快速减重”更健康。