

近两成超重肥胖 青少年不能承受之‘重’

阅读提示

调查表明,多数小胖墩在能量过剩的同时,依然存在微量营养素缺乏。由于体内脂肪太多,肥胖的孩子很容易缺乏维生素D,从而影响钙的吸收和骨骼发育、身高发育,还容易发生骨质疏松等问题。

6至17岁儿童青少年,仍有近两成超重肥胖——5月20日,又一个学生营养日到来之际,仍居高不下的青少年肥胖率,让出席2022食育中国高峰论坛的专家学者们忧心忡忡。

专家呼吁,当务之急要切实加强食育教育,加强学校、幼儿园、托育机构的营养健康教育和膳食指导,引导广大青少年科学均衡饮食、吃动平衡,将《健康中国行动(2019-2030年)》制定的“中小学健康促进行动”进一步落到实处。

“吃出来的问题越来越多”

《中国居民膳食指南(2022)》数据显示,6至17岁儿童青少年超重肥胖率高达19.0%,意味着每五个儿童青少年中约有一个超重肥胖,2015年这一比例为18%。

专家表示,近年来,青少年生长发育过程中,存在“身高跑不过体重”的现象。2002年至2017年的15年间,以我国城市16岁男性为例,其平均身高增长3.9厘米的同时,体重增长了14.8斤。

《健康中国行动(2019-2030年)》指出:“目前我国人均每日添加糖摄入量约30g,其中儿童、青少年摄入量问题值得高度关注。”

“进入新时代,我国食物种类和数量得到极大丰富,食物消费水平显著提升,城乡居民营养健康状况显著改善,与此同时,老百姓对健康的饮食和生活方式认识不足、知识不足,吃出来的问题越来越多。如膳食结构不合理,隐形饥饿严重,超重肥胖快速增长的势头仍未得到有效遏制,营养相关慢性病低龄化发展,居民尤其是学生体质提升任务依然艰巨。”国家食物与营养咨询委员会主任陈荫山在2022食育中国高峰论坛视频致辞中说。

小胖墩,大问题

“中小学生处于成长发育的关键阶段。”《健康中国行动(2019-2030年)》指出,“中小学生肥胖、近视等健康问题突出。”

事关北京市疫情 有以下相关地区旅居史请速报备

□ 记者 吴启珍

本报讯 鉴于当前北京市疫情形势的不确定性,为最大程度降低疫情输入和传播风险,保障全市人民身体健康和生命安全,昨日,市

儿童青少年超重肥胖,带来诸多问题:

——表面上看是营养过剩,其实是隐性营养不良。

长期从事学生营养研究的北京大学医学部教授朱文丽说,肥胖本身就是营养不良的一种表现形式。调查表明,多数小胖墩在能量过剩的同时,依然存在微量营养素缺乏。

“肥胖表面上看是营养过剩,其实很容易存在隐性营养不良。”首都医科大学附属北京儿童医院教授米杰说,由于体内脂肪太多,肥胖的孩子很容易缺乏维生素D,从而影响钙的吸收和骨骼发育、身高发育,还容易发生骨质疏松等问题。

——慢病风险增加。

研究表明,儿童变身“小糖人”,多是肥胖惹的祸。“肥胖是高脂血症、动脉粥样硬化、原发性高血压、2型糖尿病及代谢综合征等成年期高发疾病的危险因素。”北京大学儿童青少年卫生研究所所长马军说,有长期随访研究发现,儿童时期肥胖者在成年期发生糖尿病的风险是体重正常者的约24倍。

——伤身,更伤心。

超重肥胖将引发社交和心理问题。马军说,除危及身体健康外,有研究发现,超重肥胖会降低儿童青少年的自尊感和自信心,带来更高的被欺凌风险和低成绩表现。肥胖儿童还容易给同伴带来不勤快、身材差、活动不灵活、不爱运动、反应迟钝和易生病等负面刻板印象,导致孩子出现不合群、抑郁等问题。

健康,从加强‘食育’起步

儿童、青少年是祖国的未来,民族的希望。2021年9月,国务院印发《中国儿童发展纲要(2021-2030年)》,提出了“儿童超重、肥胖上升趋势得到有效控制”的目标。

科学减重,要从调整膳食结构入手。“油盐肉摄入过多、蔬菜摄入显著不足,青少年的膳食结构必须调整。”中国粮油学会粮油营养分会秘



书长贾健斌说。

为“保持健康体重”,《健康中国行动(2019-2030年)》开出“药方”,倡导中小學生“学会选择食物和合理搭配食物的生活技能。每天吃早餐,合理选择零食”“足量饮水,少喝或不喝含糖饮料”“自我监测身高、体重等生长发育指标”“避免高糖、高盐、高油等食品的摄入”。

《中国儿童发展纲要(2021-2030年)》提出,要“强化父母或其他监护人是儿童健康第一责任人的理念”。专家呼吁,家长对孩子最好的爱不是盲目满足其口腹之欲,而是帮孩子从小建立健康生活理念,养成良好饮食运动习惯,管住嘴、迈开腿。

“中国的营养教育还缺乏科学系统的、适合中国国情的有效策略,缺乏政策尤其法规支持,学校、家庭、社区未建立良好的互动。”朱文丽认为,政府应积极主导,以法律形式确保营养教育顺利开展,逐渐丰富教育内容,发展、完善教育体系。

“从当前实际看,相对于德智体美劳,食育更凸显其基础性和紧迫性。应从提高认知着手,从加强食育起步,全面推进国民营养健康素养的提升。”陈荫山说。

据新华社

小心睡梦中的隐形杀手



王先生今年43岁,近几年工作比较劳累,活动量不足,体重超标。家人都说他倒头就睡,身体躺到床上一分钟不到就开始打呼噜,可是他自己每天都昏昏沉沉,白天总是很困,坐在那里就想睡觉,开车时也总打哈欠。王先生纳闷:不是倒头就睡,一晚上都在打呼噜,怎么还睡不醒呢?王先生带着疑问来到丽水市第二人民医院睡眠门诊部就诊,经检查发现,是肥胖及其他因素导致他患上了睡眠呼吸暂停低通气综合征。

什么是睡眠呼吸暂停低通气综合征?

睡眠呼吸暂停低通气综合征是一种睡眠时候呼吸停止的睡眠障碍,伴有睡眠缺陷、白天打盹、疲劳,以及心动过缓或心律失常和脑电图觉醒状态。

常见症状是哪些?

打鼾即打呼噜,高调鼾声,常影响他人休息、夜

眠时多动,晨起口干,白天头痛、倦怠,过度嗜睡,出现记忆力减退、注意力不集中等症状。呼吸暂停,与打鼾交替出现,憋气甚至憋醒。睡眠时出现反酸、呛咳等不适。夜尿频多。存在药物控制不良的高血压、高血脂等。存在肝肾功能损害、性功能障碍等。

肥胖为什么会引起睡眠呼吸暂停低通气综合征?

在睡眠状态下,咽部肌肉松弛,周围肌肉软组织比醒的时候更容易塌陷,肥胖也会导致颈部及软腭周围脂肪堆积,舌体相对更加肥厚,使上气道容积进一步减少。气流通过不畅,冲击软腭,很容易造成睡眠打鼾和憋气。

如何判断是否存在睡眠呼吸暂停低通气综合征?

家人观察睡眠时是否出现高调鼾声及呼吸暂

停,进一步通过便携睡眠监测仪进行初步筛查或多导睡眠监测仪进行整夜连续的睡眠观察和监测。

睡眠呼吸暂停低通气综合征如何治疗?

一般治疗:包括改善生活习惯,调整睡眠姿势,尽量采用侧卧;减肥;控制饮食,适量运动;戒烟酒;鼻腔持续正压通气;使用呼吸机。

口腔矫正器:经专业口腔科医师诊断并定制相关方案。

手术治疗:若病因明确,原则上应给予手术去除病因,如鼻息肉摘除,鼻中隔偏曲矫正,扁桃体、腺样体切除,悬雍垂腭咽成形术等。

当您发现自己或亲友的身体发出如打鼾、睡不解乏等信号,而又没有合理原因时,务必尽快就医及时作出诊断。

通讯员 李浚豪