

“小胖墩”减肥为什么这么难？

中小學生肥胖問題日益嚴重 家長、學校和社會仍需共同努力



1 吃得多动得少 是“小胖墩”的共性

小欣(化名)是一名正在向肥胖转变的小学生。“孩子看起来肉嘟嘟的,班主任专门提醒我,要注意孩子体重。”小欣妈妈说,从过年开始她就带着孩子一起运动。最近她在朋友圈晒出了成绩单:她自己减了4斤,儿子减了2斤。

然而,并不是每个家长都能帮孩子减肥成功。三年级的小庄(化名)在班里是学霸级的学生,1.3米的个子,体重超过100公斤。“孩子的胖,可能是我们家族遗传造成的。”小庄妈妈说,班主任从一年级就注意到孩子胖,但3年努力下来还是效果很差。

小庄说,班里还有三四名被肥胖困扰的同学。“有个同学每次吃饭总是最后一名。我们打一次饭就足够了,这名同学要打两次。老师担心他长胖,问他能不能少打一次,他回答不能,说是爸爸妈妈告诉他早饭和中饭一定要吃饱。”

殷老师是小学四年级的班主任。现在的班级,是她从小学一年级带起来的,每个孩子的变化她都看在眼里。她说:“班上有个小男孩亮亮(化名),因为爱吃、吸收又好,一路胖上来,如今已是1.4米的个子、接近60公斤的体重。”

因为肚子大、腿粗,别人穿140码的衣服,他要穿160码、170码。每天中午食堂吃饭,他是妥妥的“干饭人”,别人吃一碗米饭,他可以吃两三碗。

从教近30年的董老师,对班里的“小胖墩”一直很关注,也会时不时地和家长沟通孩子的身体情况。“有的家长认为,孩子胖点更可爱。很多都是发展到医院说孩子再不减肥就要出问题,家长才真正重视起来。”

“现在我所带的三年级学生中有四五个‘小胖墩’,其中两个体重已经在50公斤左右。”董老师发现,学生减肥效果不明显,有很多因素,但有一个共性:吃得多动得少。

10个小学生就有1个“小胖墩”,这不是一句调侃。浙江省疾病预防控制中心2022年公布的学生健康状况监测数据显示,我省小学生超重率和肥胖率分别为14.11%和14.16%,初中生超重率和肥胖率分别为15.68%和11.13%,高中生超重率和肥胖率分别为15.30%和8.41%。“家长自身饮食习惯不良,行为示范不足,会潜移默化影响孩子饮食偏好。”宁波市疾控中心食品安全(学校卫生)科科长丁克琴说。

“水桶腰”“大象腿”“麒麟臂”,这些原本用来形容成年人体型的词语,现在也用在一些中小學生身上。这一现象,让家长、老师们心忧。

今年全国两会期间,国家卫生健康委员会主任雷海潮表示,将持续推进体重管理年行动,实施“体重管理年”3年行动计划。记者走访宁波一些中小学发现,随着生活水平的不断提高,“小胖墩”屡见不鲜,老师和家长不断与肉肉“拔河”。

“肥胖困局”如何破解?一场关于“吃与动”的拉扯战,正在校园展开。

2 光靠家长老师监督不够 自律是关键

如果小学的时候生活习惯没有培养好,到了高中身体发育后,发胖速度更不容易控制住。

王良飞是宁波市古林职业高级中学后勤装备处主任,同时也是学校食堂负责人。他喜欢健身,十多年来平时会留心在校学生的肥胖情况。他说:“我观察了一下,每个班真正算得上胖的孩子,最多1到2个。尽管基数小,但对于这些‘小胖子’来说,肥胖会给他们身体核心器官造成负担,增加关节负重、心脏负担,还容易引起胃肠道疾病等。”

王良飞老师曾长期跟踪过一个学生的案例。小文(化名)高一刚入学时,在班级里就特别醒目,1.7米的个子,体重达到了100多公斤。因为过度肥胖,每次上体育课,他都是心有余而力不足。身上的肉一颤一颤,跑圈没几步就膝盖不舒服,汗流浹背。

“老师,我很想瘦下来,不知道怎么办。”得知王良飞老师是健身达人,入学半学期后,这个孩子主动求助。作为党员教师,王良飞开始跟踪帮扶这名学生。他根据孩子的实际情况,帮助他制定计划,特别是加强锻炼、控制饮食。“陪着学生每天每次至少跑2公里,也就是围着操场转10圈。加强腿部、胸部、背部等力量训练。同时,不吃高热量食物,不吃油炸食物、零食等。”

“在学校里,有老师、同学的监督,小文管住了嘴,不再毫无节制地吃油炸食品和肉类,体重控制得还不错。短短一个多学期,他就瘦了10多斤。”王良飞老师笑说,原本还挺有成就感,但今年初孩子回家过了个年,大吃大喝没管住嘴,一下子又胖了回去,“这件事关键在自律,一松懈下来就会打回原形。”

根据国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》显示,有研究预测,如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。

3 胖≠壮 这些育儿误区要避免

宁波市疾控中心食品安全(学校卫生)科团队专门研究过宁波儿童肥胖的成因。

丁克琴表示,育儿过程中易导致儿童肥胖的误区主要有三个,其中错误喂养观念和过度喂养行为排在第一位。“部分家长尤其爷爷奶奶辈受传统观念影响,认为孩子能吃是福,甚至将肥胖视为喂养成功的标志。这种错误认知导致过度喂养,容易根据主观判断强制孩子多吃,另外过量摄入高热量的零食、饮料,都会增加孩子代谢负担,导致肥胖。”

那么如何区分孩子养得是“胖”还是“壮”?

丁克琴介绍说,“壮”一般是指肌肉率高,体脂率低,脂肪主要分布在肌肉间。“胖”是指脂肪率显著高于肌肉率,脂肪多堆积于腹部、臀部和大腿等部位。“根据相关标准,6~17岁男生和6~9岁女生腰围身高比大于0.48,10~17岁女生腰围身高比大于0.46建议判定为中心型肥胖。中心型肥胖主要是腹腔内和腹壁脂肪堆积过多,与高血压、高脂血症、糖尿病等疾病的关系更为密切。BMI是衡量人体胖瘦程度的标准,BMI=体重(kg)/身高(m)²。家长如果不好判断,可以到儿童保健门诊或者儿童生长发育门诊进行专业咨询。”

此外,忽视运动习惯培养、饮食结构失衡也是育儿过程中容易导致肥胖的重要原因。缺乏规律运动引导,未从小培养运动兴趣,或家庭未共同参与体育活动,孩子将难以形成健康生活方式。“孩子长期沉迷电子产品或由老年人照护时活动量不足,会导致能量消耗减少,脂肪堆积加速。”忽视饮食科学配比,高热量饮食占比过高,粗粮与细粮搭配不当,偏好油炸食品、含糖饮料等,蔬菜和粗粮摄入不足,会导致膳食纤维缺乏和热量超标。还有果汁、乳酸菌饮料等看似健康的饮品含糖量高,长期饮用易引发肥胖。

记者 张志龙 樊莹