

帮“小胖墩”减肥这事儿 有了十年目标

近年来,我国儿童青少年营养健康问题得到明显改善,孩子们长高了,营养缺乏病的发生率下降了。但同时,儿童青少年的健康也面临一些新问题,例如“小胖墩”明显增加。

近日,国家卫健委、教育部、市场监管总局等六部门发布《儿童青少年肥胖防控实施方案》(以下简称《实施方案》),希望能通过该方案积极防控儿童青少年超重肥胖,降低成年期肥胖、心脑血管疾病和糖尿病等慢性病过早发生的风险。

《实施方案》针对全国和各地设置了防控目标:其中,以2002年—2017年超重率和肥胖率年均增幅为基线,2020年—2030年0—18岁儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅要在基线基础上下降70%。

专家近日接受科技日报记者采访时建议,家庭和学校应保持儿童青少年膳食平衡,减少煎、炸等烹调方式,控制油、盐、糖的使用量,同时让儿童青少年保持足够的运动量,并关注他们的心理健康。

儿童青少年超重肥胖会引发多种疾病

如今,我国儿童青少年膳食结构及生活方式发生深刻变化,加之课业负担重、电子产品普及等因素,儿童青少年营养不均衡、缺乏运动等问题广泛存在,超重肥胖率呈现快速上升趋势,已成为威胁我国儿童身心健康

的重要公共卫生问题。

“肥胖是一种由多种因素导致的慢性代谢性疾病,遗传因素在肥胖的发生中约占15%,环境占25%,其余的决定因素与生活方式有关。”江苏省营养学会常务理事、解放军东部战区总医院营养科主任郑锦锋说,随着人们生活水平的提高,儿童青少年的饮食结构中,主食吃得少、荤菜吃得多,再加上运动量小,这些都会助推超重肥胖的发生。

“如果儿童青少年期超重肥胖增长趋势得不到有效遏制,超重肥胖将极大影响我国年轻一代的身体素质。”江苏省人民医院营养科主任马向华表示,儿童青少年超重肥胖会引发各种代谢性疾病,例如糖尿病、生殖疾病、睡眠呼吸暂停综合征、脂肪肝、高尿酸血症及痛风、高血压等疾病。另外,肥胖还可能致儿童青少年出现脊柱弯曲、膝关节内弯,“中老年疾病”年轻化以及性功能障碍等问题,严重肥胖甚至会引发猝死。

有证据表明,1/3的超重青少年会在成年以后发生肥胖,2/3的肥胖青少年在成年以后会发生肥胖。马向华介绍,儿童青少年期的不良生活习惯如果不加以纠正,他们成年后各种慢性代谢性疾病的发生风险会显著增加,这将给我国慢性病防控工作带来巨大压力,给个人、家庭和社会带来沉重负担。

控制孩子食物的量和种类

根据各地儿童青少年超重肥胖率现状,此次发布的《实施方案》将全国各省(区、市)划分为12个高流行水平地区、11个中流行水平地区、8个低流行水平地区。按照要求,2020年—2030年,高流行水平地区儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅在基线基础上下降80%,中流行水平地区的这一数字要下降70%,低流行水平地区下降60%。

《实施方案》提出,应从家庭、学校、医疗卫生机构、政府四方面强化责任。比如父母及看护人应充分发挥作用,包括帮助儿童养成科学饮食行为,减少煎、炸等烹调方式,控制油、盐、糖的使用量,避免提供不健康食物,减少在外就餐。同时培养儿童积极身体活动习惯,减少儿童使用电子屏幕产品时间,保证睡眠时间,并做好儿童青少年体重及生长发育监测。

对于学校来说,应维持儿童青少年健康体重,包括办好营养与健康课堂,提高教师专业素养和指导能力,有计划地做好膳食营养知识宣传教育工作。除此之外,还应改善学校食物供给,避免提供高糖、高脂、高盐等食物,落实中小学、幼儿园集中用餐陪餐制度,对学生餐的营养与安全进行监督。

(下转B5版)

导读

政策范围内报销比例85%
河南确保贫困严重
精神障碍患者
“病有所医”

[B2]

平顶山市新冠肺炎
救治技能竞赛
在市一院成功举办

[B2]

有个好邻居
身心更健康

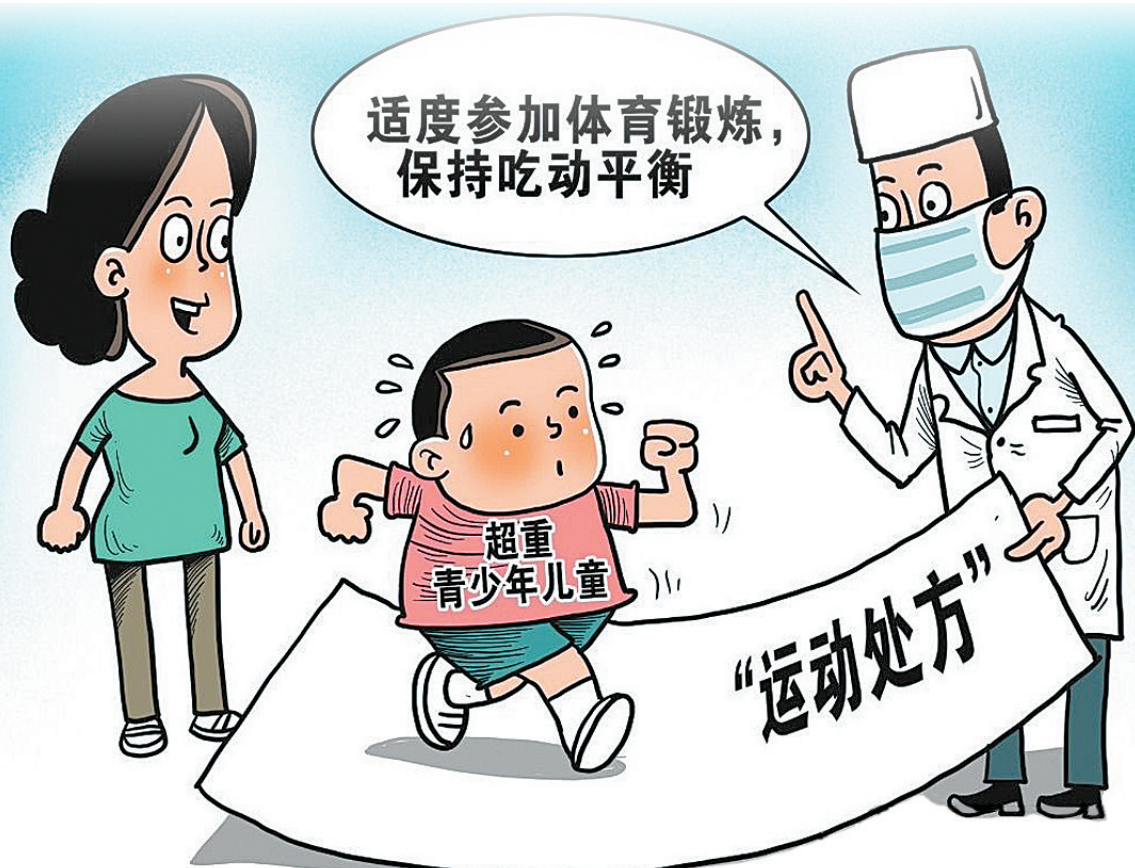
[B5]

老人养生
重在三个时段

[B6]

一亿多“糖人”的
烦恼……

[B8]



健康视界



平顶山金融圈