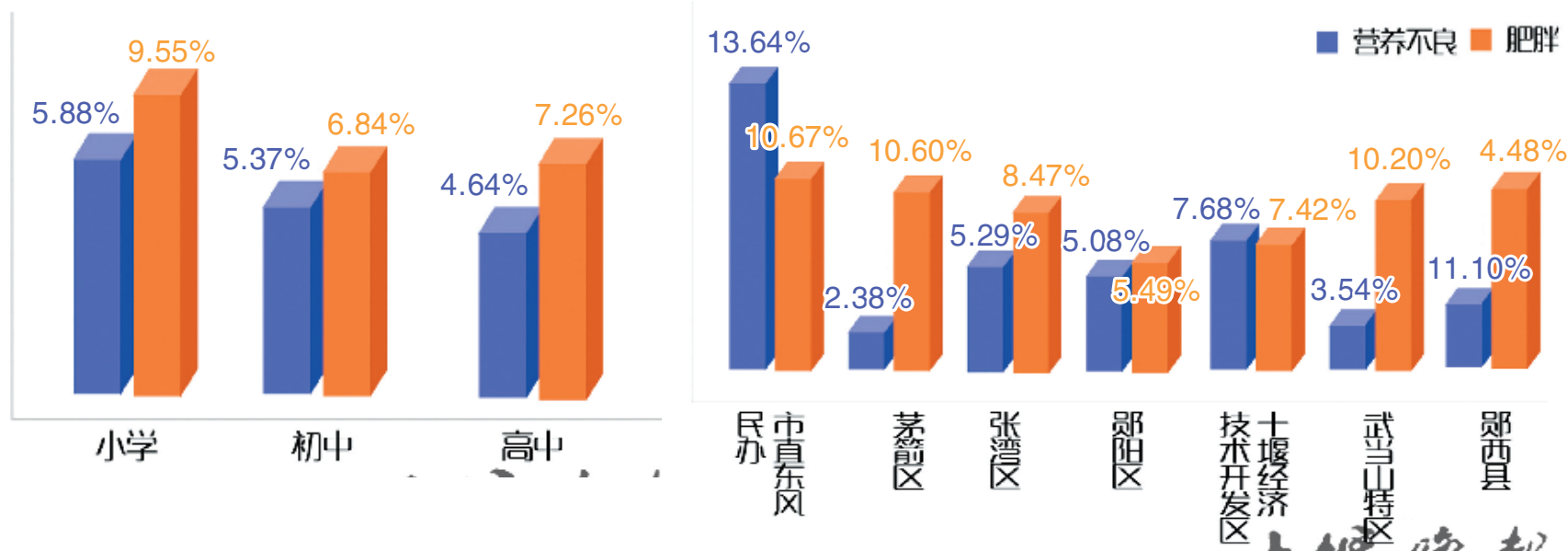


体检大数据看中小学生学习身体素质②

10个小学生,有1个是“胖墩”

2017年度十堰市中小学生学习健康体检综合分析报告显示,我市中小学生学习肥胖程度呈现“小学>高中>初中”的特征,其中小学生肥胖率达到9.55%,平均每10个孩子中就有1个“小胖墩”。那么,导致孩子肥胖的原因是什么?如何判断孩子体重是否在正常范围?记者进行了采访。 ■记者 张贞林 制图/刘东

2017年我市326所中小学生学习营养不良和肥胖比例



小学生“胖墩”最多 10人中就有1个

十堰市中小学生学习健康体检综合分析报告显示,2017年度,我市共对市直、东风、民办学校以及茅箭区、张湾区、十堰经济技术开发区、郧阳区、武当山旅游经济特区、郧西县的326所中小学生的187383名学生进行了健康体检,其中肥胖人群比例方面,小学、初中、高中分别占9.55%、6.84%和7.26%。

与此相对应的是,2016年度,我市共对367所中小学生的171133名学生进行了健康体检,其中小学、初中、高中的肥胖人群比例分别为9.07%、6.59%、7.11%。

2015年度,我市共对67所中小学生的82634名学生进行了健康体检,其中小学、初中、高中的肥胖人群比例分别为12.12%、10.16%、7.62%。

从这组数据可以看出,我市中小学生学习肥胖程度呈现“小学>高中>初中”的特征,小学生“胖墩”最多,比例接近10%,也就是说,每10个小学生中就有1个“小胖墩”。

从性别上看,各学段男生肥胖比例均比女生大。2017年度,小学女生、男生肥胖比例分别为6.67%、11.82%;初中女生、男生肥胖比例分别为5.44%、8.09%;高中女生、男生肥胖比例分别为4.24%、10.19%。

从年龄趋势分析,女生肥胖检出率随着年龄增加而降低,这可能与男生第二生长突增期在11岁组、而女生在8岁组有关。在生长突增期,人体需要更多营养,女生更早进入青春期,身体、认知上的变化,使得她们更注重形态美,从而控制饮食,加强锻炼。另外,随着年龄的增长及生活方式的变化,青少年学生的运动量和营养需求普遍增加,加上学习负担加重,能量消耗较多,导致肥胖比例随着年龄增长而下降,消瘦比例相应上升。

城区学生肥胖率高于全国平均水平

2017年度十堰市中小学生学习健康体检综合分析报告还就各受检县市区学生的营养情况进行了分析。

在受检的市直、东风、民办学校以及茅箭区、张湾区、十堰经济技术开发区、郧阳区、武当山旅游经济特区、郧西县所属的326所中小学中,营养不良的学生比例最低的是茅箭区所属学校,为2.38%;最高的是市直、东风、民办所属学校,为13.64%。肥胖学生比例最低的是郧西县所属学校,为4.48%;最高的是市直、东风、民办所属学校,达到10.67%。

报告分析指出,随着生活水平的提高,中小学生学习中挑食、厌食、偏食者日益增多,很多学生都养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯,营养不良者日益增多。同时,部分学生和家

长缺乏合理营养的知识,学生片面地摄入高脂肪、高蛋白食物,加上运动量不足,造成青少年肥胖症发生率比较高,特别是城区学校,学生肥胖率要高于农村,也高于全国平均10%的比例。

肥胖多由不良生活方式所致

太和医院内分泌科副主任蔡俊玮介绍,肥胖可以分成两种,一种是继发性肥胖,又称症状性肥胖;另一种是单纯性肥胖,是由于热能摄入超过消耗所致,占小儿肥胖的95%—97%。大多数儿童肥胖都属于单纯性肥胖,是由不良生活方式造成的,简单来说就是能量摄入过多、饮食不健康、身体活动不足。

孩子肥胖大多与不良饮食习惯有关,比如进食快,咀嚼少,饭量大,

晚餐吃得多,喜欢吃油腻食品、甜食及零食,喜欢喝加糖饮料等。加上家长对孩子的合理营养知识认识不足,过早添加固体类食物,鼓励多吃,也容易导致肥胖。此外,不吃早餐、经常吃快餐也是导致儿童肥胖的主要因素之一。研究表明,每周只吃1次或者不吃早餐,肥胖发生率为18.6%;每周吃2—4次早餐,肥胖发生率为13.5%;每周吃5—7次早餐,肥胖发生率为7.3%。

“很多孩子喜欢看电视、手机等,学业负担过重,学习时间过长,这些都会长时间占用他们的户外活动时间,食物在体内代谢速度慢了,能量消耗减少就会导致肥胖。”蔡俊玮说,儿童肥胖发生率随着看电视时间的增加而增加,平均每增加1小时,肥胖发生率增加1.5%。此外,现代化的生活方式,比如上楼乘电梯、出门坐汽车,也会导致孩子的运动量减少,同样可能引起肥胖。

家长要注意监测孩子体重指数

报告建议,家长可以用标准体重法来判断孩子是否肥胖:2—16岁的少年儿童标准体重(公斤)=年龄×2+8,肥胖程度(%)=(实际体重-标准体重)/标准体重×100%。肥胖程度20%—30%为轻度肥胖,肥胖程度40%—50%为中度肥胖,肥胖程度50%以上为重度肥胖。比如小胖今年12岁,体重40公斤,他的标准体重是:12×2+8=32(公斤),肥胖程度是:(40-32)/32×100%=25%,属于

轻度肥胖。对于分析报告中我市中小学生的肥胖情况,不少中小学校长建议,提高学生的身体素质,不能单靠校园生活。有数据显示,影响孩子成长的教育因素中,家庭教育占51%,学校教育占35%,社会教育占14%,由此可见,家庭教育对孩子的生活习惯和身体素质影响最为关键。业内人士建议,应建立家校平

台,使家长获得相关教育知识,学会科学选择和配置健康食品,给孩子们提供健康的家庭环境,防止肥胖的发生。此外,在严格规范执行《学校体育工作条例》的基础上,体育老师应针对肥胖学生开出适合他们的“运动处方”,有针对性地进行训练;与校医一起记录、分析超重及肥胖学生的体重指数,持续改进训练方法。