



健康體位 成就未來 跟兒童肥胖說「不」



肥胖問題不是成人的專利，兒童肥胖也是時下的重大健康問題。根據教育部統計，都會區的中小學生，平均每四人就有一人與肥胖為伍。因此，「維持標準體位」不可等未來，現在放任孩童肥胖，不但影響身心健康，將來減重的辛勞及花費的代價，是得不償失的。

「小兒胖不是胖」的迷思

孩童養得胖嘟嘟，既可愛又有成就，身為家長的你如果也這麼認為，那可是錯誤！在成長過程，若嬰幼兒期後不斷肥胖，脂肪細胞會繼續增加至L6歲，之後雖然不再增加，但卻無法使它減少。就算努力減肥也只能使脂肪細胞儘量縮小，無法消除脂肪細胞，造成成人後瘦身成功機率小，困難度也高。統據數字顯示，十二歲前若肥胖，其成人之後肥胖的機率，男性是86%，女性是88%；而體重正常的學童，成人肥胖的機率降至男性18%、女性42%。

肥胖威脅學童的健康與生命

小兒肥胖是導致成人肥胖症的主因之一，誘發諸多疾病的真凶。小胖子中約有40~50%患有高血脂症，5%患有高血壓，若不及時控制體重，還會出現脂肪肝、動脈硬化、糖尿病、冠心病、高尿酸血症等慢性病。

肥胖兒童的免疫力差，易引起支氣管炎、氣喘等呼吸道疾病。由於肥胖兒童多半愛吃甜食，也更容易罹患齲齒(蛀牙)。此外，肥胖兒的身高發育比一般學童遲緩，臃腫、矮胖的體態，使得孩子在穿鞋襪、綁鞋帶，爬樓梯，甚至上廁所擦屁股等都深感困難，不但是個人行為受

阻，在學校的學習進展也將受影響。

家庭、學校合力督導兒童做維持健康體位活動

國際肥胖聯盟期望世界各國政府組織正視「肥胖防治」，但肥胖防治不能光靠政府，尤其是學童肥胖的主導關鍵者，除了父母及照護的人之外，學校也有責任提供及督導學童減重健康環境，安排學童做各項體位健康活動。

預防肥胖比肥胖之後再減肥容易

首先關心兒童的飲食，一般家長擔心孩子吃不夠造成營養不良，其實孩童飲食重點，不在吃得夠不夠，而是吃得營不營養(均衡的營養)。除了飲食造成兒童肥胖之外，現代孩童普通運動活動量不足，也造成肥胖，因此要為孩童安排適當的運動。運動可有效減肥，但也不可過度，應在飲食、運動、休息三方面互相平衡，才能維持。尤其是寒暑假期中是孩童最易發胖的時機，此時仍應生活作息正常，並多參與各式戶外活動。

啟新專業健檢機構配合台北衛生單位辦理健康小學堂衛生保健巡迴列車課程，採互動式教學方式，將健康體位落實在學童的日常生活中，以降低兒童肥胖率，提升學童健康及生活品質。CH