

从今年起,我国将实施为期三年的“体重管理年”行动,通过普及健康生活方式、加强慢性病防治,应对日益严重的超重和肥胖问题。

不仅在中国,肥胖问题已成为全球性危机。据世界肥胖联盟发布的《2024 年世界肥胖报告》统计,2020 年有 22 亿成年人和 4.3 亿的 5 岁—19 岁青少年正面临超重和肥胖威胁,到 2035 年这一数字将分别达到近 33 亿和 7.7 亿人。

肥胖不仅是个人健康问题,更是全球公共卫生系统的“定时炸弹”,每年约 400 万人因肥胖相关疾病而死亡,到 2035 年可能吞噬全球国内生产总值(GDP)的 3%。

面对日益严重的全球肥胖危机,各国政府也在积极采取干预和预防政策。

高热量饮食文化盛行

每天清晨,墨西哥城霍奇米尔科区的 30 岁母亲艾丽西亚会为 10 岁的儿子瑞奇准备一天中最健康的一餐——水果奶昔和三明治。然而,由于繁忙的工作,她很难抽出时间去市场采购新鲜食材,最终只能依赖快餐和超加工食品。类似的情况在墨西哥家庭中十分普遍,2023 年至 2024 年对 1 万多所学校的调查发现,98% 的学校提供垃圾食品,95% 的学校提供含糖饮料,79% 的学校提供软饮料,而 25% 的学校甚至出现垃圾食品广告。

同样的问题也困扰着印度。28 岁的索娜万尼曾因不健康饮食和缺乏运动,在大学时期体重达到 96 公斤,并患有糖尿病。突发的一次车祸后,糖尿病使她的手术伤口恢复缓慢,这让她意识到肥胖的健康风险。后来,索娜万尼选择接受印度流行的胃缩小手术,将胃容量缩小 70% 至 95%,并最终令体重降至 61 公斤。但索娜万尼直言,这种医疗手段并非万能,术后仍需严格控制饮食。

虽然胃缩小减肥手术成为印度不少肥胖患者的选择,但这种要花至少 5000 美元的医疗手段只能解决部分人的问题,也只是应对肥胖的短期应急手段。

这些案例折射出全球性健康危机——超加工食品的广泛渗透正在加剧肥胖问题,尤其是在经济快速增长、生活方式日益快节奏化的国家。墨西哥是拉丁美洲超加工食品消费最多的国家,而在印度,高热量的饮食文化与逐渐流行的快餐和外卖,导致 70% 的城市居民超重或肥胖。印度肥胖症基金会创始人库马兰表示,缺乏运动和不健康的饮食习惯是造成越来越多印度人加入肥胖行列的主要原因。

缺乏获得新鲜健康食品的途径,再加之快餐食品的大肆营销,大量接触超加工食品,这些都造成了不健康的饮食环境,助长了肥胖现象的蔓延。

为应对这一挑战,墨西哥政府在 2010 年至 2020 年间逐步推出食品包装正面警告标签政策,并在 2024 年将“均衡和良好饮食的权利”写入宪法。2025 年 3 月起,含糖饮料和垃圾食品被全面清除出校园,违者将面临最高 5000 美元的罚款,这一规定针对的正是墨西哥青少年 34% 的超重率。

印度政府则采取了针对高糖、高盐、高脂食品的税收政策。自 2016 年起,喀拉拉邦对垃圾食品征收 14.5% 的“脂肪税”,2021 年印度政府进一步对部分油炸食品征收 5% 至 12% 的商品税和服务税。然而,专家普遍认为,仅靠征税难以根本解决问题,关键仍在于改变民众的不健康生活方式。印度有人呼吁,肥胖应被视为主要非传染性疾病,纳入国家公共卫生优先事项。

无论是墨西哥的“零食革命”,还是印度的“脂肪税”,都是在探索如何在快餐高热量饮食文化盛行的时代,重新定义健康饮食,减少肥胖带来的社会与健康成本。

► 墨西哥城街头糖果小贩

搞「零食革命」推「脂肪税」培养健康饮食观念

全球肥胖危机如何科学治理

文／实习生 刘浩康 记者 齐旭

▲ 高热量快餐影响儿童健康



现有措施效果不理想

作为现代化和城市化的先行者,发达国家长期深陷肥胖危机的泥潭,为应对肥胖问题采取了不少措施。

据英国卫生部 2020 年数据,约 60% 的成年人超重或肥胖。而到 2023 年,数据显示,约 64% 的英国成年人超重或肥胖。英国公共政策研究所发布的报告指出,英国数百万人因为肥胖问题无法工作或工作效率低下。高级研究员杰米·奥哈洛伦说:“公共卫生状况不佳正在阻碍英国经济发展,肥胖在其中扮演了重要角色。”

为应对肥胖问题挑战,政府在 2018 年采取了“糖税”政策来控制集体超重。软饮每 100 毫升 5 克糖起,税收是每升 18 便士;而如果 100 毫升软饮的含糖量达到了 8 克,则要缴税 24 便士。有研究人员称,这项税收政策令 10 岁到 11 岁女孩的肥胖率降低了 8%,但对于降低男孩的肥胖率效果没有那么明显。

为限制垃圾食品的消费,英国从 2025 年 10 月起,将禁止垃圾食品电视广告在晚上 9 时之前播出,同时禁止麦当劳等快餐巨头在网络上打广告。英国卫生大臣韦斯·斯特里廷说:“这是将肥胖治理的重点从疾病转向预防的第一步,也是实现让每个孩子都有一个健康身体的第一步。”根据预测,这项广告禁令每年将使全英国儿童饮食热量减少 72 亿卡路里。

然而面对现实生活中不断增加的肥胖人群,政府一系列举措的实际效果受到怀疑。英国国际能源署的克里斯·斯诺登说:“此前所有的反肥胖措施都失败了,我看不出这次有什么不同。”

而在丹麦,当地政府试图通过征收“脂肪税”来鼓励民众养成更健康的饮食习惯。该税收适用于黄油、牛奶、奶酪、披萨、肉类、食用油以及饱和脂肪酸含量超过 2.3% 的加工食品。然而仅仅一年后,丹麦税务部便宣布撤销这一项目,因为该税收未能将高热量食品从丹麦人的餐桌上“驱逐”出去,反而促使相关食品的跨境交易增长。



▲ 日本大阪站安装新装置,方便民众测量健康指标



▲ 印度孟买街头快餐店

日常健康习惯是关键

如何有效地培养民众的健康饮食习惯,成为各国政府亟需解决的问题。相较之下,日本以全球最低的儿童肥胖率(2%)成为特例,秘诀之一在于培养健康饮食文化理念。

在忙碌的工作日,野口由纪经常会选择点一份拉面作为午餐。拉面的厨师把鲑鱼汤舀到面条碗中,放上一片烤猪肉,再加上一些葱、竹笋和海藻,一碗营养均衡的日式拉面就做好了。野口由纪表示,在挑选便利店的各类沙拉、饭团和便当盒时,也会特别注意热量和营养搭配。

这一饮食习惯根植于幼年起培养的理念,野口由纪说:“从小学开始,午餐时间就像上营养课一样。”从幼年起的教育让合理饮食成为持久的习惯,日本政府规定,学校午餐坚持现场制作,减少深加工食物,强调多样化搭配。

同时日本政府出台规定,40 至 74 岁的日本公民需要每年测量一次腰围,超出标准的肥胖人群应该参加咨询,以改善健康状况。

日本的中小學生不仅“卷”教育,更“卷”体育。日本体育厅的调查显示,70% 的初中生和 75% 以上的高中生加入了运动社团,人气较高的运动包括棒球、网球、足球等。日本的法定节假日还设置了“山之日”“海之日”“体育之日”,鼓励国民亲近自然、积极运动。

这种饮食文化和政策导向帮助日本民众在快餐全球化冲击下仍能保持健康体重。无论是严格的学校午餐制度,还是丰富的体育社团活动,经验表明,真正有效的减肥方式是贯穿日常生活的健康理念和长期坚持的运动习惯。



▲ 比利时一家诊所宣传“世界肥胖日” 本版图片 GJ