



小胖子的烦恼

快报》报道，多项研究将高糖、高盐、高脂肪的高热量饮食作为肥胖率增长的主要原因。在肥胖率高的国家，本地传统食品供应商正被大型加工食品分销商取代，以提供保质期长的高热量食品。研究还发现，跨国食品和饮品企业从高收入国家转向中低收入国家也是一个因素。在这些国家，人口增长、人均收入提高和较弱的监管为市场扩张创造了有利条件。2009年至2019年，喀麦隆、印度和越南的超加工食品和饮料人均销售额增长最快。

而在高收入国家较为集中的欧洲，高度数字化的社会环境是促使肥胖率上升的一个重要因素。世卫组织此前发布的一份报告称，网络不健康食品营销与日益盛行的电子游戏正加剧欧洲儿童的肥胖与超重问题。

因此，研究团队表示，科学制定区域性和国家性健康目标意义重大。2025年至2030年是应对肥胖问题尤为关键的时期。有关部门迫切需要合作实施具有针对性的干预措施，如健康饮食、倡导运动及优化生活方式。

各国推出国家级减肥措施

目前，全球多个国家和地区主动出击、强势遏制儿童青少年肥胖这一严峻的形势。

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心副院长、临床营养学科带头人洪莉教授接受《新民周刊》采访时介绍，现有国际经验表明，法律强制力、多主体协同及科技赋能是儿童肥胖防控体系的核心支柱。国际上，儿童肥胖防控局势已逐步形成“立法先行、数据驱动、多方协作”的成熟立体框架。

英国自2018年对含糖饮料征收阶梯税，每100毫升含糖量超过5克征税，超过8克加倍征税。同时，开展校园健康计划，禁止校内售卖高糖零食，推行免费校餐（针对低收入家庭）。结果显示，含糖饮料销量下降44%（2015—2020年），尽管儿童肥胖率仍高达20%（2022年）。

北欧国家（瑞典、芬兰）推行全民运动计划，包括社区免费

运动设施全覆盖、儿童日均运动时间超1.5小时等，设立学校供餐制度，法律规定学校午餐必须符合营养标准（如芬兰的“免费热午餐”）。儿童肥胖率长期稳定在5%—8%（2023年），为欧洲最低水平。

在北美地区，墨西哥是全球儿童肥胖率最高的国家之一。墨西哥于2014年开始对含糖饮料征收10%税，对高热量零食征收8%税；设立校园禁售令，即禁止小学和初中售卖加工食品。2014—2018年期间，含糖饮料消费下降12%，但儿童肥胖率仍为35%（2023年）。而近日，墨西哥瓦哈卡州通过一项法律：禁止向儿童销售垃圾食品和含糖饮料，以应对该州高发的肥胖和糖尿病问题。违者将面临罚款和停业处罚，屡犯者甚至可能被判入狱。

下图：墨西哥于2014年开始对含糖饮料征收10%税，对高热量零食征收8%税；设立校园禁售令，即禁止小学和初中售卖加工食品。

