



减轻了1公斤的体重，三围指标下降，身形发生了不小的变化。壮壮爸爸与孩子一同戒掉了饮料，坚持利用碎片化时间一起锻炼，爸爸也成功减重。

现实生活中，面对体重越来越失控的孩子，父母常常乱了方寸，盲目采用成人的减重方法，经常进入不少误区和雷区。事实上，忽视儿童生长发育规律的粗暴减肥法，可能导致孩子抗拒，家庭关系紧张，减肥难以为继。

那么，为什么儿童控制体重需要科学指导？儿童到底该如何科学减重？《新民周刊》采访相关专家进行解读。

成长需求与减肥如何兼顾？

儿童青少年正处于生长发育阶段，在生理、心理、认知和社会行为等诸多方面与成人显著不同。因此儿童控制体重，有一套不同的标准和方法。

儿童正处于生长发育的关键时期，身体各器官和系统都在不断发展完善，对营养的需求较高。他们不能通过过度节食来达到减肥目的。若在减肥过程中营养摄入不足，可能会影响身体正常发育，如身高增长缓慢、骨骼发育不良等。像蛋白质、钙、铁、锌等营养素对儿童的生长发育起着不可或缺的作用，过度限制这些



上图：上海市儿童医院的健康体检管理门诊开展的儿童体重管理健康公益活动。

营养素的摄入，会给孩子的健康带来严重隐患，不仅影响身高生长，还会影响青春期发育，特别是女孩。

儿童的新陈代谢速度相对较快，但这并不意味着他们减肥就更容易。新陈代谢在生长发育阶段主要用于支持身体的成长，多余的能量往往会优先被储存为脂肪，以应对可能出现的营养短缺。而且，儿童的脂肪细胞在生长过程中具有较强的增殖能力，一旦脂肪细胞数量增多，后期减肥的难度就会加大。

如果在儿童时期肥胖问题得不到及时控制，脂肪细胞不仅会在数量上增加，还会在体积上增大，进一步加重肥胖程度，形成恶性循环，并可能导致多种并发症的发生，如心血管疾病、糖尿

病、睡眠呼吸暂停综合征等。

专家表示，儿童青少年减重的首要前提是保障其正常生长发育，兼顾心理健康，同时逐步管理体重至正常水平。这就需要家庭看护人，包括父母和家中老人等，带肥胖儿童及时到正规医院就诊，进行专业评估，制定个体化的减重治疗方案。

面对越来越多儿童青少年减重的医学服务需求，国家儿童医学中心、上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心儿童青少年肥胖多学科（MDT）诊疗团队近日完成了门诊全面优化升级，为患儿提供个体化营养处方、运动处方、心理干预、中西医结合治疗、药物治疗、减重代谢手术治疗等医疗服务，极大简化就诊流程，缩短家庭就诊时间。