



马博士谈营养之二七八：

小腰变粗？不能忍！

中国已经成为全球第二大肥胖国。“中国式肥胖”问题多出在成年人身上，但儿童和青少年也未能幸免。最近刚刚发布的《中国居民营养与慢性病状况报告（2015年）》指出，我国6-17岁儿童青少年超重率为9.6%，肥胖率为6.4%，比2002年上升了5.1和4.3个百分点。而且，我国儿童青少年超重肥胖率已经超过日本、韩国等高收入国家。

判定一个人是否属于超重肥胖常用的指标是体重指数（BMI），因为体重指数和体内脂肪含量存在着很好的正相关关系。一般来说，体重指数越大，体内的脂肪就越多。体重指数的计算需要同时知道身高和体重的数值才能计算出来。我国成年人健康体重的范围为 $18.5\sim 23.9\text{kg}/\text{m}^2$ ，大于等于 $25.0\text{kg}/\text{m}^2$ 为超重， $25.0\sim 29.9\text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖。小于 $18.5\text{kg}/\text{m}^2$ 为消瘦，这个指标不分性别。

由于儿童少年还处于生长发育过程中，使用体重指数来评价他们的营养状况，就需要考虑年龄和性别，下表是用于判断儿童少年超重肥胖的参考值。

中国儿童青少年超重、肥胖筛查体重指数分类标准 (kg/m²)

年龄 (岁)	超重		肥胖	
	男性	女性	男性	女性
7~	17.4	17.2	19.2	18.9
8~	18.1	18.1	20.3	19.9
9~	18.9	19.0	21.4	21.0
10~	19.6	20.0	22.5	22.1
11~	20.3	21.1	23.6	23.3
12~	21.0	21.9	24.7	24.5
13~	21.9	22.6	25.7	25.6
14~	22.6	23.0	26.4	26.3
15~	23.1	23.4	26.9	26.9
16~	23.5	23.7	27.4	27.4
17~	23.8	23.8	27.8	27.7
18~	24.0	24.0	28.0	28.0

来源：中国肥胖问题工作组. 中国学龄儿童青少年超重、肥胖筛查体重指数分类标准, 中华流行病学杂志, 2004, 2 (25) : 97-102

除了体重指数这个指标, 还有一个指标可以反映体内脂肪含量的多少, 那就是腰围。研究发现, 腰围的大小, 也就是腰的粗细能反映出腹部脂肪的堆积程度, 而腹部脂肪的代谢过程与血脂的变化有密切的关联。腰越“粗”患慢性病的危险越大。腰围越大, 中心性肥胖越严重, 高血压、糖尿病、代谢综合征等慢性病患病风险也越高。

腰围的粗细对评价成人的健康很重要, 对于小孩是不是也适用呢? 我们常说, “小孩子没腰”, 是不是意味着对于小孩子就不考虑腰围了呢? 其实, 人们常说的“小孩子没腰”, 是感官判断, 因为小孩还没有发育成熟, 难以看出腰来。但这并不意味着小孩子的腰就不用管它粗细啦。在我国儿童青少年中进行的分析发现, “腰粗” (腰围 \geq P90) 的孩子得代谢综合症的风险比“腰不粗”的孩子高近 3

倍，患高血压的危险高 4-6 倍，患血脂异常的危险高 2-4 倍，发生非酒精性脂肪肝的风险增加 19 倍；孩子的腰围每增加 1 厘米，代谢综合征的风险会增加 7.4%。因此，我们也需要关心孩子的腰围，小腰也不能粗！建议不但要经常测测身高、体重，算算 BMI，还应该测量一下腰围，以便及早发现健康隐患。

怎么测量孩子的腰围？准备好皮尺，让孩子站直，两脚并拢，两臂稍张开下垂，测量时可以脱去上衣；让孩子平缓呼吸，不收腹、屏气。皮尺刻度下缘距肚脐上缘 1cm 处，将皮尺水平环绕一周（贴近皮肤但不紧陷皮内），在目光和皮尺同一水平面读数。

孩子的腰围多少算正常？不同年龄、不同性别孩子的腰围不同，下表可以作为一个参考值。

不同年龄、性别儿童可能引起疾病危害的腰围界值点（厘米）

年龄（岁）	男生	女生
6	60.6	57.9
7	63.6	60.2
8	66.8	62.5
9	70.0	65.1
10	73.1	67.8
11	75.6	70.4
12	77.4	72.6
13	78.6	74.0
14	79.6	74.9
15	80.5	75.5
16	81.3	75.8
17	82.1	76.0

另外一个比较简单的方法就是计算孩子的腰围/身高比，如果腰围/身高比超过 0.5，说明孩子的腰太粗了，家长们要注意给孩子减重了。