

青少年肥胖問題不容忽視

◎台北長庚新生兒加護病房護理長 楊秀雲

一、肥胖之盛行率

世界衛生組織（World Health Organization）一再呼籲世人：體重過重和肥胖問題日益嚴峻，全球每年至少有 260 萬人死於肥胖相關疾病，幾乎已成為全球性的流行病，在 2005 年，全球 15 歲以上成年人口中，體重超重約有 1.6 億人，預測到 2015 年，全球肥胖成人人口會上升到 2.3 億人。然而肥胖問題不僅侷限於成人，在 2007 年，世界衛生組織彙整了 60 個會員國家的相關資料後，估計年齡在 5 歲以下的兒童有 2200 萬人體重超重，推估至 2010 年，美洲、中東及歐洲地區的兒童體重過重之盛行率，將分別達到 46.4%、41.7% 及 38.2%；至於東南亞及西太平洋地區兒童，其體重過重的盛行率也將分別達到 22.9% 及 27.2%；至於肥胖盛行率則將分別是美洲 15.2%、中東 11.5%、歐洲 10.0%、東南亞 5.3% 及西太平洋 7.0%。

國內學者林月美等於 1985 年和高美丁等學者於 1986-1988 年針對台灣地區國民進行營養狀況，其結果顯示 12-15 歲男女青少年肥胖比率分別為 14.8% 及 11.1%。

祝年豐學者於 2001-2002 年針對

2,405 名國小學童營養健康狀況調查中，發現學童過重盛行率約 15%，肥胖盛行率為 12%。肥胖盛行率男童高於女童。而不同地區肥胖程度也有統計上的差異。越都市化地區肥胖及過重情形越加嚴重。

二、肥胖所帶來之問題

肥胖對兒童的生長發育、身體影像和自尊心之發展會有直接的影響。兒童時期的肥胖較容易造成青春期的高血脂症、高血壓、糖尿病和動脈硬化等，而青春期的肥胖較也容易發展為成人肥胖，進而引發重大慢性病，如第二型糖尿病、心血管疾病、高血壓、中風及癌症等。2007 年國人十大死因中與肥胖相關的疾病就占了五成以上，國內醫界甚至預估到 2020 年時，將有三分之一的健保預算要用來治療肥胖相關的疾病；因此，如何預防兒童及青少年體重過重和肥胖問題為當前重要的國民健康議題。

三、預防肥胖之重要議題

增加身體的活動和能量的消耗對體重調控和減少肥胖形成有關鍵性作用。兒童及青少年肥胖的主因在於遺傳及環

境因素，其中又以環境因素中的「飲食習慣不良」與「身體活動量不足」最值得重視。

近年來由於國人生活富足、食物供應豐富，加上飲食習慣西化，食物營養成份比例去去平衡。根據台灣地區第三次國民營養調查結果顯示，我國兒童身高、體重的成長情形較以往快速，但學童的飲食熱量攝取高於國人營養素攝取參考值（DRIs）、蛋白質及油脂偏高、醣類及膳食纖維不足、鈣質及鐵質攝取未符合建議量。當所攝取的食物熱量含量超過身體所消耗的熱量時，多餘的熱量便很容易以體脂肪的形式儲存，日積月累下即造成肥胖。

人口的增加、科技的進步皆減少人類活動的空間，身體活動的降低，也增加體重過重或肥胖的盛行。世界衛生組織指出活動不足為造成慢性疾病的一個獨立危險因素，並預估全球每年有一百九十萬人因活動不足導致慢性病而死亡。規律的身體活動如散步、騎自行車、或跳舞有助於控制體重，促進心理健康，降低心血管疾病、糖尿病和骨質疏鬆症。建議不分年齡，每個人每天都應該進行至少 30 分鐘強度適中的身體活動。

四、身體活動與體適能關係

體適能（physical fitness），可視為身體適應環境中溫度、氣候變化或病毒等因素的綜合能力。體適能較好的人對日常生活或工作有較佳的適應能力，比較不會產生疲勞或力不從心的感覺。良好的體適能是指人的心臟、血管、肺臟及肌肉組織等都能充分發揮有效的機能。研究顯示：身體質量指數高於 80 百分位的學童，其通過體適能測試項目明顯減少，未通過體適能測驗的女生，一年後出現體重過重者佔 7%，而能通過

體適能測驗者則只有 3%。出現體重過重肥胖者在負重項目如立定跳遠、仰臥起坐及折返跑等表現也不如體重正常者。在國內研究也發現坐式生活型態時間比較少的兒童，其身體組成、心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度等各項健康體適能皆優於坐式生活型態時間較多的學童。

五、青少年減重之策略

縱觀國內外的研究，多認為飲食控制結合身體活動可改善肥胖與體適能狀況。曾有報告針對肥胖學童進行 3 個月短期飲食、身體活動的介入措施後，其 BMI、LDL 及血清總膽固醇量皆較未接受介入措施肥胖學童為低。國內蔡孟書、吳英黛及高宓憶（2008 年）共分析 9 篇隨機控制成效比較的研究，她們發現綜合式運動訓練，包括飲食、行為治療或生活型態教育可改善過重或肥胖兒童及青少年的收縮壓、身體質量指數、血脂及胰島素。

青少年的減重策略除增進身體活動以消耗過剩能量外，應避免脂肪堆積，以利血液循環維持心血管系統健全，同時為顧及青春發育期之營養需求，應時時評估青少年體位變化、身體活動量、健康相關體適能、飲食行為等，以獲取最大之整體成效。☺



