## 幼儿预防肥胖的关键期

近日，丹麦一项新研究表明，童年期肥胖者成年后肾细胞癌风险增加。

研究由丹麦比斯伯格和腓特烈斯贝医院的人员完成。他们对1930~1985年间出生在哥本哈根的30万人的健康数据进行了分析。这些参试者在7~13岁期间，每年接受身高和体重测量。在随后长达32年的观察期里，1010人（其中680名为男性）被诊断为肾细胞癌。研究人员对比参试者体重指数、身高及患病率后发现，身高相近的13岁孩子中，肥胖者比纤瘦者长大后患肾细胞癌的风险高14%；体重相当的13岁孩子中，高个子比矮个子长大后患病风险高12%。

**3-6岁是预防肥胖关键期**

不少家长都觉得孩子小时候胖点才健康可爱，不太在意超重肥胖，更别说干预了。这是一个很大的认知误区，学龄前阶段是影响一生体重的关键时期，如果一个人3~6岁时体重指数增长过快，青春期及成年肥胖的几率将大幅增加。

进入学龄前期的孩子身高增长速度与2岁前的婴幼儿期相比，会有明显下降，体重增速的下降更明显。这其实是正常的自然生长规律。但是很多家长会觉得，出生时胖嘟嘟的孩子，为何越长越瘦了，是不是营养不够或吃得少，于是就使劲给孩子补，让孩子多吃，久而久之养出了“小胖墩”。

从肥胖角度讲，学龄前的年龄段是生命周期易发生肥胖的第三个关键期（前两个时期分别是胎儿期和婴儿期），从人类生物学角度来说，学龄前期叫“脂肪重聚”年龄阶段，孩子出生时，脂肪比例比较高，然后逐渐下降，正常发育的孩子，身体的脂肪比例到六七岁开始回弹。“脂肪重聚”的年龄越早，以后越容易发生肥胖。而且，学龄前的肥胖以后更难纠正。

因此，在这个年龄段，要格外注意预防肥胖，家长可从孩子2~3岁起增加水果和蔬菜的摄入量，少让他们看电视、少喝含糖饮料。肥胖儿童的父母应尽早咨询儿科医生，为孩子制定合理的饮食和运动计划。此外，建议要从以下三个方面为孩子的健康打好基础。

**第一，饮食方面，保证足量钙摄取的同时，多进行户外活动**。选择阳光灿烂的晴天在户外活动20分钟，使身体产生充分的维生素D，保障骨骼的健康发育。

**第二，睡眠方面，学龄前的孩子推荐每天睡够10~13个小时，并留意孩子是否有打鼾、张口呼吸、盗汗、易惊醒、尿床等问题**。一旦发现有以上情况，应及时就医。

**第三，运动方面，运动有利于孩子肌肉和骨骼发育，提高心肺功能，预防肥胖**。同时，多观察孩子的胸廓发育，定期测量胸围，以便检测孩子的胸廓、胸背肌肉和肺的发育情况。