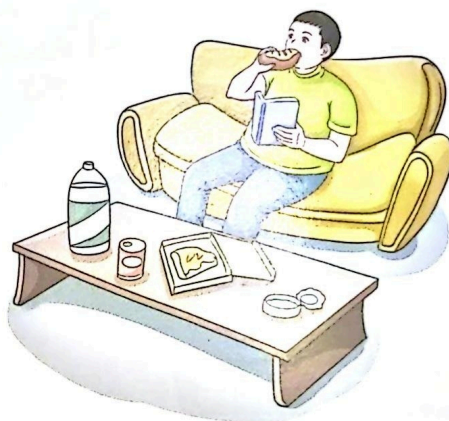


## 第七课

# 肥胖危害大 知因好预防

暑假期间，轩轩每天零食不断，也不爱出去运动。开学后，他发现自己的肚子上多了层“游泳圈”。带着“游泳圈”的轩轩算不算肥胖？肥胖会对身体产生哪些影响呢？



## 肥胖及其危害

肥胖是指人体异常或过量的脂肪积累。对于青少年来说，肥胖的判定标准为身体质量指数大于等于其所在年级性别组规定的数值。

### 七至九年级学生超重与肥胖身体质量指数范围

单位：千克/米<sup>2</sup>

年级	男生		女生	
	超重	肥胖	超重	肥胖
七年级	22.2~24.9	≥25.0	21.8~24.4	≥24.5
八年级	22.6~25.2	≥25.3	22.3~24.8	≥24.9
九年级	22.9~26.0	≥26.1	22.7~25.1	≥25.2



### 实践·探究

根据你的身高、体重，计算出身体质量指数，对照年龄、性别，评价自己是否达到了超重或肥胖的标准。



### 特别提示

肥胖和超重是不同的概念。肥胖人群比超重人群的脂肪含量更高。

肥胖问题已呈现出全球流行态势。在我国，随着社会经济的快速发展和人民生活水平的显著提高，儿童青少年的超重、肥胖率呈现快速上升趋势。



### 链接·视野

世界卫生组织从1975年到2016年的全球超重和肥胖调查显示,2016年,全球有超过3.4亿名5~19岁儿童和青少年超重或肥胖,其中超重和肥胖流行率从1975年的仅4%大幅上升到2016年的18%以上。男孩和女孩的上升情况类似:在2016年,有18%的女孩和19%的男孩超重。世界肥胖联盟预计,到2035年,全球将有超过40亿人超重,超过19亿人肥胖。特别值得注意的是,儿童青少年肥胖率在所有年龄段中上升得最快,2020—2035年间,全球男孩的肥胖率将从10%上升到20%,女孩的肥胖率将从8%上升到18%。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,我国近一半的成年人和超过五分之一的儿童青少年超重或肥胖,已成为世界上超重或肥胖人数较多的国家之一。

肥胖对人体的健康有许多危害。随着身体质量指数的升高,某些非传染性疾病的患病风险随之增加。肥胖不仅会加重心脏负担,导致心脏功能减退,且易诱发高血糖、高血脂及高血压等。肝脏中脂肪过多会导致脂肪肝等。



### 链接·视野

肥胖人群的高血压患病率高出普通人群3倍。高血压是长期进展性疾病,高血压患者在患病初期会出现头晕、头痛、失眠、记忆力衰退等症状,如果病情得不到有效的缓解和控制,高血压引起的心脏功能下降和肾脏功能不全最终可能会发展为动脉粥样硬化、冠心病和尿毒症等较为严重的疾病。

肥胖人群的高血糖和高血脂患病率同样高于普通人群。高血糖容易引发Ⅱ型糖尿病,而高血脂容易诱发心脑血管疾病、周围血管疾病和心肌梗死等。

儿童青少年期肥胖会增加成年期肥胖、心脑血管疾病和糖尿病等慢性病过早发生的风险,对健康造成威胁,给个人、家庭和社会带来沉重负担。



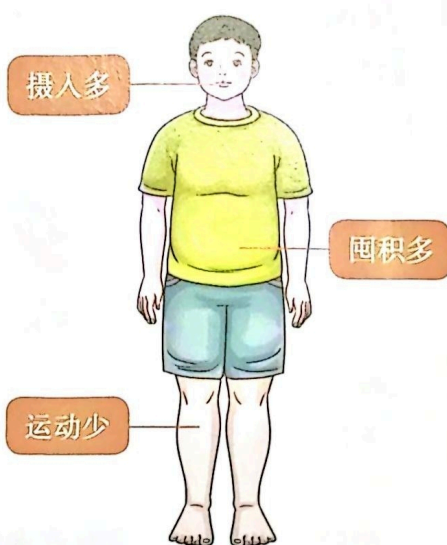


### 讨论·分享

肥胖不仅会导致一些疾病的发生，还会影响我们的正常生活。结合自己身边的实例，谈一谈肥胖可能对日常生活造成哪些影响。

### 肥胖的成因与预防

造成肥胖的原因有多种。遗传、环境、生活习惯、饮食和运动等方面存在问题都可能导致肥胖。其中，饮食和运动是影响肥胖发生的主要因素。饮食摄入的能量与运动消耗的能量之间的平衡影响着体重的变化，如果摄入的能量多于消耗的能量，那么身体就会将多余的能量存储为脂肪，体重也会随之增长，最终导致肥胖。



### 链接·视野

#### 导致肥胖的其他因素

##### ◆ 遗传因素。

肥胖具有遗传性。家族中有肥胖的父母或长辈，孩子肥胖的概率就相对较大。遗传因素不仅影响机体的脂肪量及其分布，机体能量的摄入与消耗等也与遗传因素有关。

##### ◆ 环境因素。

随着城市化的迅速发展，人们的工作和生活方式变化很大，身体活动减少，肥胖风险增加。餐饮业的快速发展和外卖配送服务的便捷性，增加了人们对高糖、高脂肪食物的摄入量，增加了肥胖的风险。

此外，家庭环境也会影响肥胖的发生和发展。例如，父母不科学或不适当的营养知识、态度、行为等对青少年的影响很大，将“吃得多”“能吃”与“身体好”等同起来，增加了青少年肥胖的概率。

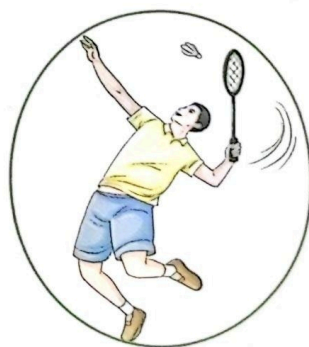


## 实践·探究

生活习惯对肥胖的影响也不能小觑，不良的生活习惯会增加肥胖的风险。结合自身情况完成下表，看看你有哪些不良的生活习惯。

生活习惯	总是	经常	有时	很少	完全没有
生活作息不规律	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
久坐少动	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
不吃早餐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
不吃水果、蔬菜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
吃饭很快	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
吃甜食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
吃高热量食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
喝奶茶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
熬夜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

为积极防控儿童青少年超重、肥胖，有效遏制超重、肥胖的流行，我国制定了儿童青少年肥胖防控的相关政策，以促进儿童青少年健康成长，助力健康中国建设。我们要树立正确的健康意识，预防肥胖，从我做起，“管住嘴，迈开腿”，养成良好的饮食习惯，坚持体育锻炼，保持乐观的生活态度，定期监测自己的身体质量指数，避免肥胖的发生，做健康向上的新时代青少年。



## 训练营

以“谁是造成肥胖的罪魁祸首”为辩题，组织一场辩论赛。

正方辩题：缺乏运动是造成肥胖的罪魁祸首。

反方辩题：不合理饮食是造成肥胖的罪魁祸首。