



從小減重刻不容緩： 正視兒童的肥胖危機

文·圖／陳佩珊

「小時候胖不是胖」的說法早已被科學推翻。研究顯示，55%的肥胖兒童在青春期後仍維持肥胖，80%的肥胖青少年成年後依然肥胖。^[1]兒童肥胖並非成長過程的階段性現象，而是健康風險的警訊。根據世界衛生組織統計，2016年全球約有3.4億名兒童與青少年過重或肥胖，臺灣情況也不樂觀，國內約三分之一的兒童和青少年受肥胖問題困擾。^[2]

小時候胖真的不是胖？

肥胖不僅影響外觀，更與非酒精性脂肪肝、高血壓、第二型糖尿病及心血管疾病等代謝性疾病密切相關。兒童肥胖最大成因來自家庭不健康的飲食習慣、過度使用3C產品與靜態生活方式，這些行為導致活動量不足，加劇肥胖惡化。值得注意的是，身體質量指數（body mass index, BMI）大於同齡第95個百分位數的120%的嚴重肥胖兒童人數已大幅多於前個世代，而其體重增加速度遠高於一般肥胖兒童。^[3-5]

日本一項大型研究顯示，肥胖青少年的身體質量指數在學齡前即已偏高，青春期的增加幅度尤為顯著。^[6]因此，早期介入以改變致胖的生活模式，盡早導正健康飲食和運動習慣，是解決兒童肥胖的關鍵。

肥胖兒童減重需要專業介入

許多肥胖兒童嘗試以節食減重，卻因肌肉流失和基礎代謝率下降導致體重反彈，對減重灰心挫敗。研究顯示，僅14.7%嘗試減重的人尋求專業協助，^[7]顯示國人減重觀念的不足。臺大醫院兒童減重門診發現，沒有運動習慣、長時間使用電子產品、不規律飲食與作息，是肥胖兒童生活模式中共通的問題。這些孩子的日均熱量攝取和體脂率約為同齡正常值的1.5至2倍，但日均步數僅3000至5000步，遠低於建議值。家長往往不自覺提供高熱量飲食並過度鼓勵進食行為，忽視身體活動不足的問題，家庭休閒娛樂轉向室內化，致使致胖習慣根深蒂固。^[8]

對於這些家庭，僅靠意志力改變並不現實。透過專業團隊指導，系統檢視生活方式，找出致胖原因並逐步導入健康習慣，才能提升減重成功率，讓改變有效持續。

基礎減重：達到每日基本活動量

正常體重兒童於青春前期，每年平均增加3至5公斤，而肥胖兒童在暑假期間就可能增重到同樣幅度。因此，減重的首要目標是「正常飲食、達到每日基本活動量以消耗當日攝取熱量」以穩定體重增長，而非快速減重。根據衛福部建議，6至18歲的兒童每日應累積至少60分鐘中高強度運動。但對於肥胖兒童而言，務實的起點是逐步增加步數，減少久坐行為。

減重的起始日均步數可設定為5000步，隨周增加1000步，最終達到每日12000步，以提升基礎代謝率，建議使用計步器或智慧手環監測步數，幫助家長和孩子掌握目標達成情況。許多家庭擔憂補習與安親班時間緊湊而無暇運動。然而，減重初期重點並非額外安排時間，而是讓孩子找回「動的習慣」。透過重新審視日常安排，引導孩子下課期間走動、確實參與體育課、多走樓梯少接送，逐步累積活動量。若在下午五點前步數未達5000步，建議出門快走20分鐘，以消耗當攝取熱量。周間若活動量未達標，就該當「周末戰士」（weekend warrior），於假日補足應有的活動量，健康效益不減。

進階減重：打破脂肪堆積的惡性循環

肥胖兒童因體脂率高肌肉量不足，導致基礎代謝率偏低而減少日常熱量消耗。此外高量的脂肪組織分泌過量雌激素進一步抑制脂聯素（adiponectin）分泌，干擾葡萄糖與脂質代謝，形成「越胖越容易胖」的惡性循環。當基礎活動量穩定後，需逐步加入有氧運動與肌力訓練以減脂增肌，改變身體組成，提升基礎代謝。

有氧運動是指身體大肌肉群進行低強度長時間的節奏性活動，當運動持續20分鐘以上，脂肪組織的血液供應下降，脂肪活性與基因表現受抑制，有氧系統開始燃燒脂肪以合成運動所需能量。快走與慢跑技巧門檻低，可增進骨骼中尚未閉合的生長板縱向壓力，對長高有益，是最為推薦的入門有氧運動。

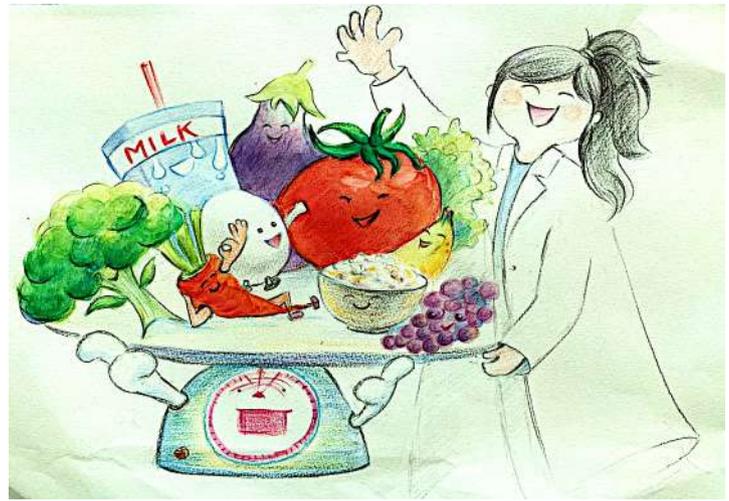
肌力訓練則能持續提升基礎代謝率，改善肌肉質量，例如美國運動醫學會推薦「七分鐘運動」，通過12項高強度循環動作訓練大肌肉群，燃脂效率高且易於執行，不受時間、空間與氣候的束縛，適合用以建立運動習慣。^[9]



7分鐘運動的踏凳（Step-up onto chair）。簡單好操作，即使時間短也比不動的好。



開始運動後，肥胖兒童常因身體不適，例如腳踝、膝蓋甚至全身酸痛降低動力。家長需學會辨別肌肉酸痛與真正受傷的差異，酸痛是正常身體反應，代表肌肉被有效激發，是「動起來」的象徵，尖銳或持續的疼痛則可能是受傷的信號，需立即處理。運動前後應協助孩子進行充分的暖身與收操，減緩酸痛程度。專業人員應向家長反覆傳達這些概念，讓家長能正確應對，避免因為擔心



家庭不健康的飲食習慣是兒童肥胖最大成因之一。因此，減重的首要目標是找回正常飲食。圖取自《臺大兒童減重門診手冊》。

而中止運動。此外，肥胖兒童常因腳背較厚偏好穿拖鞋或過大的鞋子，增加運動對關節的衝擊力，提高疲勞感而縮短運動持續時間。因此穿著合適的運動鞋是促進運動成功的重要一環。

兒童減重成功的關鍵

研究顯示，規律回診、首月飲食與活動達標，以及積極參與的家長，是兒童減重成功的重要因素。透過訂定可實現的合理目標，以早期成功帶來續航的動力和信心，是兒童肥胖介入中不可忽視的核心策略。

家長在減重計畫中的角色至關重要，從學習肥胖成因到制定健康菜單，再到協助孩子每日紀錄步數與體重、減少高糖飲料攝取、增加戶外活動、限制久坐時間等措施，成功減重不僅是體重下降，更在於翻轉不健康的生活模式，唯有家長的重視與陪伴，才能為孩子架設支持性環境。父母的行為是兒童的模仿範本，當父母積極參與健康活動，孩子更容易內化這些行為，並形成長期健康模式。

結語

兒童肥胖的危機亟需全社會的關注與行動。幫助孩子改變生活型態，正確減重，提升健康增強自信心。運動的價值遠超過減重本身，從提升學習能力到釋放壓力，都是不可忽視的效益。幫助孩子建立持久的運動習慣，讓他們遠離肥胖，迎向健康的未來，是最好的禮物。（本專欄策畫／物理治療學系鄭素芳教授）

參考文獻：

[1] Simmonds M, Llewellyn A, Owen CG, Woolacott N. Predicting adult obesity from childhood obesity: a

systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2016 Feb;17(2):95-107. doi: 10.1111/obr.12334. Epub 2015 Dec 23. PMID: 26696565.

- [2] 衛生福利部國民健康署。2017-2020 國民營養健康狀況變遷調查。取自：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3999&pid=15562>，取得日期：2022.10.31。
- [3] Rundle AG, Park Y, Herbstman JB, Kinsey EW, Wang YC. COVID-19-Related School Closings and Risk of Weight Gain Among Children. *Obesity (Silver Spring)*. 2020;28(6):1008-1009.
- [4] Fox CK, Gross AC, Bomberg EM, et al. Severe Obesity in the Pediatric Population: Current Concepts in Clinical Care. *Curr Obes Rep.* 2019;8(3):201-209.
- [5] Skinner AC, Ravanbakht SN, Skelton JA, Perrin EM, Armstrong SC. Prevalence of Obesity and Severe Obesity in US Children, 1999-2016. *Pediatrics*. 2018;141(3).
- [6] Matsumoto N, Kubo T, Nakamura K, Mitsuhashi T, Takeuchi A, Tsukahara H, Yorifuji T. Trajectory of body mass index and height changes from childhood to adolescence: a nationwide birth cohort in Japan. *Sci Rep.* 2021 Nov 26;11(1):23004. doi: 10.1038/s41598-021-02464-z. PMID: 34837002; PMCID: PMC8626480.
- [7] Ministry of Health and Welfare. Obesity. *Ministry of Health and Welfare*. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4705&pid=16703>. Published 2023. Updated 2023/10/03. Accessed.
- [8] Chen PS, Chang KC, Chang CH, Chen YT, Huang HW, Tsai SM, Yang HR, Tung YC, Wu WW, Chen HL. The effect of a multidisciplinary lifestyle modification program for obese and overweight children. *J Formos Med Assoc.* 2022 Sep;121(9):1773-1785. doi: 10.1016/j.jfma.2022.01.011. Epub 2022 Jan 29. PMID: 35094911.
- [9] Maillard F, Pereira B, Boisseau N. Effect of High-Intensity Interval Training on Total, Abdominal and Visceral Fat Mass: A Meta-Analysis. *Sports Med.* 2018 Feb;48(2):269-288. doi: 10.1007/s40279-017-0807-y. PMID: 29127602.



2018年成立兒少減重門診，已幫助數百位孩童成功減重。圖取自《臺大兒童減重門診手冊》。

陳佩珊 小檔案

物理治療師，1996年臺大物理治療學系畢業，同年加入臺大醫院服務至今。2003年在職進修完成臺大物理治療研究所碩士學位。2009至2010年間，赴美國進修失能者之肥胖與代謝症候群之運動治療，2017年至日本考察兒童肥胖醫療照護。2018年與跨領域團隊共同創立臺大醫院兒童青少年減重門診，因為教孩子運動，所以開始練跑，已多次挑戰半馬完賽。六年來，兒童減重門診成功幫助數百名肥胖的孩子健康

減重，重拾自信。並發表多篇學術論文與衛教文章，分享經驗並推廣理念。如今，臺大醫院兒童減重門診已成為國內其他醫療機構學習的標竿，並為物理治療學系大六的特色實習課程，引領更多物理治療師投入兒童減重的服務領域。