

全球範圍內，近23億兒童和成年人超重，超過1.5億兒童發育遲緩，並警告營養不足和肥胖會影響幾代人。



新冠病毒更容易侵害肥胖者

肥胖是導致癌癥、構成殘疾和死亡的主要決定因素

肥胖可能取代吸煙成爲可預防癌癥的主要風險

報告表示，肥胖是導致13種不同類型癌癥的誘因。肥胖水平上升會帶來嚴重的健康風險。

報告指出，超重和肥胖是繼高血壓、飲食風險和煙草之後的第四大死亡風險因素。報告認爲，肥胖是一種複雜的多因素疾病，對健康構成威脅。它與許多非傳染性疾病有關，包括心血管疾病、二型糖尿病和癌癥。

據預測，未來幾十年，在歐洲地區的一些國家，肥胖將取代吸煙成爲可預防癌癥的主要風險因素。

報告強調，肥胖不僅僅是一種風險因素，還是一種狀況，需要得到特別治療和管理。

歐洲區域的肥胖和超重趨勢

最新數據顯示，全球每年有超過130萬人死于超重和肥胖，而且這些數字可能被低估。歐洲地區成年人的肥胖率高于除美洲地區以外的任何其他世衛組織地區。

在歐洲地區，超重和肥胖已經達到流行病的程度，男性超重和肥胖率(63%)高于女性(54%)，高收入國家的比率往往更高。

報告指出，地中海和東歐國家的超重和肥胖水平最高，而受教育程度較低的人群肥胖率較高。

新冠與肥胖問題

報告指出，新冠疫情使解決肥胖問題變得更加緊迫。肥胖患者更有可能出現併發癥并死于該病毒。

初步數據還表明，在當前的疫情期間，人們暴露于肥胖風險因素的機會更大，包括久坐不動的生活方式和 unhealthy 食品消費的增加。

創造健康的環境

報告指出，肥胖受到環境影響，要從人生每個階段的角度來看待肥胖問題。例如，兒童和青少年的生活受到數字環境的影響，包括不健康食品和飲料的營銷。

報告認爲，作爲一個國家或地區，要成功遏制肥胖，就需制定和實施一套全面的幹預措施。例如，限制向兒童銷售不健康食品、對含糖飲料徵稅和改善衛生系統對肥胖管理的反應。

2022世界防治肥胖癥日：

每一個人的身體都需要支持

今年世界防治肥胖癥日的主題是“每一個人的身體都需要支持”(Every Body Needs Everybody)，強調所有人在支持肥胖癥患者方面都可以發揮作用。

世衛組織總幹事譚德賽在參加一個題爲“肥胖——設定全球議程”的活動上表示，新冠大流行使許多人更難以從事體育活動，而經濟困難和銷售中斷減少了獲得安全和營養食品的機會。

與此同時，隔離急劇增加，而且通常會導致心理困擾，從而加劇肥胖癥。

肥胖和超重

世衛組織通過身體質量指數(BMI)來衡量成人是否超重或肥胖。身體質量指數的定義爲按公斤計算的體重除以按米計算的身高的平方(kg/m²)。

身體質量指數等于或大于25時爲超重；身體質量指數等于或大于30時爲肥胖。

肥胖率攀升

自1975年以來，肥胖癥在全球範圍內增長了近兩倍。截至2016年，肥胖者超過6.5億，約占全球所有成年人的13%。在過去的二十年中，兒童肥胖癥的患病率增加了一倍以上。

譚德塞說：“肥胖癥是由多種因素引起的疾病，它即影響富裕國家的人，也影響窮國的人。要有效而可持續地預防和管理肥胖癥需要採取全面、一致的戰略。”

他指出，肥胖對健康的影響廣泛，包括容易罹患糖尿病、心血管疾病、癌癥、抑鬱癥、陽痿、器官疾病、出生併發癥和睡眠障礙。

肥胖兒童更容易焦慮、沮喪和遭受霸凌，以及由此導致的惡性循環。

此外，譚德塞指出，肥胖及其造成的疾病和殘疾，就健康成本、生產力損失和對經濟增長的拖累而言，對經濟產生了重大影響。

兒童肥胖

2019年，估計去全球有3820萬名5歲以下兒童超重或肥胖。一度被視爲高收入國家問題的超重和肥胖，如今在低收入和中等收入國家、尤其是在城市環境中呈上升發展趨勢。自2000年以來，非洲5歲以下兒童的超重人數已增加近24%。2019年，5歲以下超重或肥胖的兒童中，近半數生活在亞洲。

2016年，超過3.4億名5-19歲兒童和青少年超重或肥胖。

預防、控制和管理肥胖

譚德塞指出，預防肥胖首先在孕產婦中要確保良好的營養，并控制體重增加。

童年時期良好的營養至關重要。醫療保健提供者必須積極支持母乳喂養。同時，這一責任超出了家庭，例如，雇主需要建立對家庭友好的工作場所，讓婦女可以在那裏爲嬰兒哺乳。

他強調，在嬰兒期，母乳喂養必須輔以營養豐富的輔食和少量糖分的攝入。不幸的是，大多數兒童的食品含糖量很高，包括谷物、乳製品和許多零食。

增加應對工具

譚德塞指出，應通過金融和監管工具來對抗肥胖，使健康飲食更容易獲得和負擔得起。這意味着要使用諸如稅收和補貼之類的定價工具，并規範向兒童銷售食品的行爲。

此外，還需要爲患有肥胖癥的兒童和成人提供優質的臨床護理手段來對抗肥胖癥。

外賣點餐軟件和網上游戲推升肥胖癥

世界衛生組織(WHO)在一份報告中陳述了外賣點餐軟件(food APP)以及網絡遊戲的興起和流行如何推動了整個歐洲兒童的肥胖癥問題。

世衛組織說，沒有一個歐洲國家有望在2025年之前阻止肥胖癥上升。

接近60%的成年人以及三分之一兒童要麼體重過重，要麼肥胖，而新冠疫情令此問題雪上加霜。

世衛組織建議，限制向兒童推銷非健康食品，同時降

低健康食品的價格，并鼓勵所有年齡段的人增加運動。

世衛組織2022年歐洲區域肥胖報告稱，超重和肥胖已經達到了“流行病程度”，祇有美洲成年人的肥胖癥比例高于歐洲。

據該報告估計，肥胖癥問題每年導致歐洲120萬人死亡——占所有死亡人數的13%——還有每年至少20萬新增癥癥病例。

複雜挑戰

該報告還說，體內脂肪過多增加許多疾病風險，包括13種癌癥、二型糖尿病、心臟病以及肺病等。

同時，它也是造成殘疾的主要原因。

世衛組織的報告指出，肥胖癥是“一種複雜疾病”，遠不止是不健康飲食和缺少運動相結合的問題。

世衛組織歐洲區域主任克魯格博士說，“肥胖無國界”。他表示，歐洲地區的國家非常多樣化，但每一個國家都面臨某種程度上的挑戰。

但克魯格博士說，“我們可以通過發展強大的醫療衛生體系來改變該地區肥胖癥的軌迹”。

該報告還說，歐洲高度數字化的食品環境影響着人們吃什麼、何時吃以及怎樣吃，這些應該受到更密切的追蹤與關注。

例如，外賣送餐軟件在增加高脂肪以及高糖食品 and 飲料消費方面扮演了重要角色。

根據英國研究顯示，相比自己在家做飯，吃外賣每天可以平均多吃進200多卡路裏。如果是連續一周的話，它就相當于一个孩子多吃了整整額外一天的卡路裏量。

但這份在歐洲肥胖大會上提交的報告同時也建議，其實可以正面利用網上訂餐和外賣服務系統來改進飲食，讓人們獲得健康食品，增進健康。

超重和肥胖比例

頗受兒童歡迎的在綫游戲也與飲食不佳、不健康習慣以及久坐不動有關。

但世衛組織再次表示，人們可以利用這一技術改善年輕人的身心健康。

從整個歐洲來看，超重或肥胖所影響的兒童和青少年的比例爲：

5歲以下兒童：8%

5-9歲兒童：29%

10-19歲青少年：25%

其中，英國成年人肥胖人口位居歐洲第二，僅次于馬耳他；而成人超重和肥胖人口比例則占歐洲第四，排在以色列、馬耳他和土耳其之後。

減肥措施

英國已經出臺一些旨在解決肥胖問題的政策，包括以法律要求大型餐館和咖啡店一定要提供餐食飲料的卡路裏信息，蘇格蘭也正在考慮出臺類似措施。

此外，英格蘭從今年秋季將逐步取消“買一送一”的食品促銷活動，因爲研究顯示，它們鼓勵人們購買比自己所需20%更多的食品。

與此同時，英國還計劃在全國禁止在晚上9點之前播放那些高糖、高鹽和高脂肪的食品廣告。

(本報綜合)