

# 肥胖青少年的心理健康相关研究进展

邹恩司 谭雪梅 黄淇

遂宁市中心医院

DOI:10.12238/bmtr.v7i6.17020

**[摘要]** 近年以来, 青少年肥胖患病率逐年攀升, 其危害已得到广泛关注。焦虑、自卑、孤僻等作为一种发病率高且不易被察觉的心理健康问题, 与青少年肥胖密切相关。本文通过对青少年肥胖的概念及流行现状、青少年肥胖相关的影响因素进行综述, 以期为干预青少年肥胖、焦虑提供参考依据。

**[关键词]** 青少年; 肥胖; 影响因素

**中图分类号:** R723.1 **文献标识码:** A

## Advances in Mental Health Research among Obese Adolescents

Ensi Zou, Xuemei Tan, Qi Hua

Suining Central Hospital

**[Abstract]** In recent years, the prevalence of adolescent obesity has been increasing year by year, and its harm has received widespread attention. Anxiety, low self-esteem, and withdrawal are mental health problems with high incidence and are not easy to detect, which are closely related to adolescent obesity. This article reviews the concept and prevalence of adolescent obesity and the influencing factors related to adolescent obesity, in order to provide a reference for the intervention of adolescent obesity and anxiety.

**[Key words]** Youngsters; Corpulent; Influencing Factors

### 引言

肥胖是指体重超过了由身体的其他指数(如身高, 年龄, 性别等)所计算出来的正常的体重范围。它不是指单纯的体重增加, 而是指体内的脂肪组织积蓄过剩的状态。

目前, 中国超过 50% 的成年人及约 20% 的学龄儿童存在肥胖问题, 部分城市青少年肥胖率已达 40%<sup>[1]</sup>, 肥胖已成为一个重要的公共卫生挑战, 研究表明, 与健康体重的青少年相比, 肥胖青少年在成年后更容易患上糖尿病, 心血管疾病等慢性疾病<sup>[2]</sup>, 此外还与青少年的心理社会问题密切相关, 增加了青少年低自尊和身体形象障碍的风险。已有文献指出来自父母, 尤其是母亲的体重和体型相关的批评言论, 与青少年进食障碍症的发生密切相关<sup>[3]</sup>这种心理压力可能转化为对食物的恐惧、过度节食甚至暴饮暴食, 从而陷入一个恶性循环。这不仅关乎个人的身体健康, 而且已经触及心理与社会层面的影响。随着研究的深入, 人们逐渐认识到, 体重问题并非单一因素所致, 它是生活方式、心理状况等多重因素交织的结果。这一结果揭示了身体健康与心理福祉之间的密切联系, 指向了一个可能的心理病理机制: 体型肥胖, 体重增加, 影响美观使患者自我形象受损, 常导致其紧张、焦虑、抑郁<sup>[4]</sup>。因此, 解决这一问题需要采取多元化的策略, 包括

提升公众对健康体重多样性的认识, 改善心理健康服务以支持那些受超重焦虑困扰的个体, 以及构建更为包容和支持性的社会环境。

### 1 肥胖对青少年的影响

#### 1.1 生长激素

随着社会的发展和生活水平的提高, 肥胖及其相关代谢性疾病已成为危害我国人民健康和社会发展的重大公共卫生问题<sup>[5]</sup>。肥胖在青少年中的发病率逐年上升, 已经成为一个普遍关注的问题。肥胖不仅影响青少年的身体健康, 还对他们的内分泌系统产生重要影响。主要体现在对生长激素的影响。生长激素是促进身体生长的重要激素, 它主要由脑垂体分泌。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》<sup>[6]</sup>指出, 肥胖可能会引发交感神经系统的过度活跃, 导致胰岛素抗性的增加, 进而引发血管功能的异常改变, 同时还会导致生长激素的分泌量减少<sup>[7]</sup>。此外, 肥胖与胰岛素抵抗密切相关, 有研究显示肥胖青少年往往存在胰岛素抵抗现象, 这也会影响生长激素的分泌<sup>[8]</sup>。郑淼在《生长激素对肥胖儿童作用的研究进展》中提出, 肥胖儿童的生长激素自发分泌机制受到干扰, 导致其释放量显著减少。这一现象进而引发生长激素的半衰期缩短, 浓度降低, 以及清除率上升。由于这

些生理变化，肥胖患儿的生长激素半衰期进一步降低。

### 1.2 甲状腺功能减退

肥胖对青少年内分泌系统的主要影响之一是甲状腺功能减退。甲状腺是人体最大的内分泌腺体，分泌甲状腺激素，调节新陈代谢、生长发育和生殖功能。甲状腺功能减退常会导致患者感到疲劳无力，体重逐渐攀升，肌肤变得干燥缺水。这一系列症状的出现，主要归因于甲状腺激素分泌的不足，进而引起身体新陈代谢的显著减缓，使得能量供应不足，活力大不如前。马小慧在《甲状腺——肥胖双向交互作用：从分子机制到代谢管理》中提到甲状腺功能减退，作为一种内分泌失调病症，通过错综复杂的代谢机制，在肥胖的发生与发展过程中扮演了推波助澜的角色。当甲状腺功能减退时，甲状腺激素 (THs) 的分泌量明显不足，这直接导致了基础代谢率 (BMR) 的下降，从而使得能量消耗减少，脂肪分解过程遭遇障碍。此外，THs 的缺失还会引起脂质代谢的紊乱，具体表现在血清胆固醇和三酰甘油水平的升高，这些变化进一步促进了脂肪的堆积，加剧了肥胖的症状。当青少年过度摄入高热量的饮食、高脂肪、高糖分食物，和缺乏运动时，体内脂肪组织会增加导致肥胖<sup>[9]</sup>。进而影响甲状腺激素的分泌和代谢。更为严重的是，甲状腺功能减退还可能会促进心血管疾病进展、糖尿病等慢性疾病的风险增加。

## 2 肥胖青少年心理问题研究现状

### 2.1 焦虑

对肥胖青少年焦虑的研究表明，肥胖不仅对身体健康有严重影响，还会导致一系列心理问题，特别是焦虑和抑郁。这些问题不仅影响其社交能力，还可能发展成更重要的心理障碍，如抑郁症。

肥胖青少年常常遭受与体重相关的嘲笑，这加剧了他们的焦虑和抑郁症状。相较于体重正常的青少年，肥胖青少年遭遇更多的体重相关的羞辱，并具有更高的焦虑、抑郁及其他心理问题的风险<sup>[10]</sup>。在心理健康方面，青春期女性比男性更容易受到压力源的影响，而青少年对自己的体重评估对心理健康有显著影响。这些青少年会因自身体重而感到自卑，担心被同学嘲笑，害怕成为别人关注的焦点。加拿大社会学家 Goffman 的社会污名理论揭示，体重污名及其衍生的歧视，偏见和负面态度在社会交往中会引发排斥感和不适感，从而使个体将这些歧视转化为羞耻和自卑<sup>[11]</sup>。导致其回避集体活动和人际交往，甚至产生抑郁情绪。体重污名所带来的消极情绪体验降低了肥胖个体的自尊、自我认知、自我效能感、幸福感等心理指标<sup>[12]</sup>。

### 2.2 自卑

肥胖青少年在与他人交往过程中更容易感到自卑、敌对和焦虑等不良情绪<sup>[13]</sup>。根据多项研究和调查，可能给他们的

心灵带来深刻的伤害。在外貌至上的社会环境中，会因为外形的不完美而感到自卑。这种自卑感常常导致他们变得内向、怯弱，他们害怕社交，害怕他人的目光。这种性格特征，使得他们更容易受到同龄人的疏远和歧视<sup>[14]</sup>。在校园这个微型社会中，他们往往成为被欺凌的对象。这种欺凌不仅仅是身体上的，更多的是心理上的。他们的心灵饱受摧残。肥胖青少年由于对自己的体型非常不满，常常会出现自我贬低，而超重肥胖群体的这种自我贬低体验更为深刻<sup>[15]</sup>。其心理健康状况或许会受到显著冲击，表现出较高比例自我评价偏低现象，并可能伴随着明显的社会退缩行为。此外，肥胖青少年还可能因为害怕别人评价自己体形而变得内向、孤僻等，这些心理问题与肥胖之间存在双向关联，即肥胖可能导致心理问题，而心理问题也可能加剧肥胖的情况，这种心理问题不仅影响他们的身心健康，还可能导致一系列其他心理问题。

## 3 影响因素

### 3.1 家庭因素

家庭养育方式对青少年成长的饮食习惯有显著的影响，家长不仅决定青少年的食物品种、食量、进食频次等，而且能潜移默化地影响青少年饮食习惯<sup>[16]</sup>。如果家庭饮食结构不合理、饮食习惯不健康，儿童很容易摄入过多的高热量、高脂肪、高糖分食品，从而导致肥胖<sup>[17]</sup>。家庭生活方式对于孩子的健康有着举足轻重的影响，尤其是在预防青少年肥胖方面。当家庭成员普遍缺乏运动，整日沉溺于沙发中，沉迷于电视和电脑屏幕，这种行为模式很容易被孩子效仿，从而减少他们自身的身体活动，进而导致能量消耗不足，体重逐渐增加。

### 3.2 社会因素

李瑶玥在《社会经济因素对中国居民肥胖的影响》中提出肥胖的普遍流行与社会经济的快速发展紧密相连。在这一进程中，社会经济的急剧变革促使人们的行为模式和生活方式发生了显著转变，进而导致肥胖率的不断攀升。一些国家的城市化进程中，快节奏的生活和高热量食品的普及为体重增加提供了温床。若食用油炸食品、甜品及膨化食品等高热量食物频率过高将导致蛋白类、蔬菜和水果等食物摄入降低，摄入过多的糖类和脂肪，导致体重增加甚至肥胖<sup>[18]</sup>。一部分原因也是由于快餐店的增加，和一些体育活动的减少。同时，社会经济地位的差异也在超重问题上表现出其影响力度，低收入群体因健康食品的高昂价格而难以维持均衡饮食。超重肥胖的上升集中在低收入人群，农村居民超重肥胖的增长速度快于城镇地区<sup>[19]</sup>。这在一定程度上加剧了他们的体重问题。

### 3.3 性别因素

在体重焦虑上，青春期女生相较于男生更容易受压力源的影响，在一定程度上解释了性别与抑郁之间的关联<sup>[20]</sup>。女生

比男生有更多的焦虑情绪和减重行为,从体重自我分类上看,比男生倾向于自己肥胖<sup>[21]</sup>。王菲在《社会决定抑或身材筛选?社会经济地位与肥胖的性别化因果关系》中提到众多学者普遍认同,这种显著的性别差异,其深层原因在于社会对女性肥胖的污名化现象。在这一观念中,女性被普遍认为只有保持苗条的身材,才能象征吸引力和健康;而肥胖则被贴上懒惰、贪吃、意志力薄弱以及不健康的标签。在这些因素推崇下瘦身美并强加给女性更多关于体型的美学标准。女生群体中,肥胖者出现抑郁症状的风险是非肥胖者的1.619倍<sup>[22]</sup>约有50%的女性存在焦虑抑郁的情绪问题<sup>[23]</sup>。通过分析发现,女性在超重或肥胖的情况下,这种身体形象观念可能导致超重肥胖女学生更容易出现抑郁、焦虑和压力<sup>[24]</sup>。女性普遍比男性表现出更高的超重焦虑水平,且这种焦虑与身体形象的不满意程度密切相关。

#### 4 肥胖青少年心理健康的健康宣教

##### 4.1 运动方面

根据目前的研究,肥胖的运动干预方式以有氧运动为主,其次是力量训练。具体的项目包括跳绳、游泳、篮球运动、羽毛球运动,以及穴位按摩等。白鹏云<sup>[25]</sup>等提出对超重、肥胖大学生采用为期4w的高强度间歇运动、有氧运动和力量训练,证实了高强度间歇运动对其干预的效果最佳。这不仅提高了她们的身体健康水平,还增强了她们的自信心和团队合作能力,为她们的未来发展奠定了坚实的基础。因此,在后续的肥胖干预研究中,开始强调培养肥胖患者主动参与运动干预的意识。同时,也致力于提高他们对肥胖病症危害和运动干预方法的认知水平,从而让他们更加积极地参与到运动干预中来。

##### 4.2 饮食方面

注重日常食物的合理搭配及营养摄入,不仅能够有效预防和控制青少年肥胖问题,还能够确保主要营养素之间保持合适比例,在人体需要与膳食供应之间维持平衡,以维持日常基本活动。在青少年发育的关键时期,确保他们每日获得充足的营养至关重要。与此同时,对每日摄入的总能量进行适度控制,以避免过度摄入,是保持健康体重的有效方法<sup>[26]</sup>。王婵娟<sup>[27]</sup>的团队发现肥胖儿童在饮食行为上喜食油腻。在任时的研究中发现,有15.4%的学生选择了经常不吃早餐。这个数据揭示了一个令人担忧的现象:不吃早餐不仅会导致营养素的摄入不足,进而引发营养缺乏的问题,而且还会对认知能力产生不良影响。

同时,要避免挑食和偏食,力求均衡摄入蔬菜、水果、肉类等不同类型的食物。同时坚持一日三餐,避免吃零食。通俗来讲,遵循早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少的原则,用餐时间固定,不偏食、不暴食,慢慢吃,口味清淡。

其次,合理安排饮食结构同样也是至关重要。健康的饮食结构应根据身体的需求,合理搭配各类食物,确保身体能够摄入各种不同的营养成分。为此,青少年应当注重饮食搭配的合理性,科学安排碳水化合物、脂肪、蛋白质的比例。

#### 5 结论

在当前社会,随着肥胖问题日益严峻。青少年和儿童肥胖在世界范围内的关注度持续升温。伴随着此现象的是一个不断增长的心理问题。肥胖不仅影响个体的心理健康,还可能引发一系列生理和行为上的连锁反应。

肥胖与个体的饮食失调行为存在显著正相关。而大多数人无法做到为控制体重而严格地改变饮食或者生活习惯,甚至有可能采用不健康的体重管理策略,这容易导致抑郁。且这种心理状态会通过激发过度或不足的运动行为进一步影响体重变化。此外,肥胖还与多项生理健康指标异常有关,包括睡眠障碍、慢性疲劳等。肥胖放大了焦虑和抑郁的发生率。更为重要的是,这些心理、行为和生理因素相互作用,形成了一个复杂的反馈循环,加剧了肥胖问题。

因此,建议未来的干预措施应包括心理支持、鼓励健康的身体活动习惯,并考虑生理健康指标的监测。通过综合方法来缓解肥胖,可以提升个体的整体福祉,并减少相关的健康风险。

#### [参考文献]

- [1]中国居民肥胖防治专家共识[J].西安交通大学学报(医学版),2022,43(4):619-631.
- [2]王端浩,王亚迪.重庆市3~5岁学龄前儿童家庭结构与超重/肥胖的相关性分析[J].中国妇幼保健,2024,39(8):1486-1489.
- [3]李丹,阮淑贞,王葵.父母体重形相关批评言论对青少年进食障碍症状的影响[J].中国临床心理学杂志,2024,32(2):344-349,343
- [4]穆志芳.混合性结缔组织病的临床护理[J].青海医药杂志,2014,44(6):41-42.
- [5]邓世昌,刘洋,白洁,等.腹腔镜袖状胃切除术中缝合加固切缘的必要性探讨:历史性队列研究[J].中国普外基础与临床杂志,2024,31(4):409-413.
- [6]中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)[J].营养学报,2020,42(6):521.
- [7]周紫彤,贾钰,阎红,等.中国儿童青少年血脂异常患病率的Meta分析[J].中国全科医学,2024,27(17):2145-2154.
- [8]廖明珍,李丽珍.心外膜脂肪厚度在胎儿心脏代谢中的研究进展[J].海南医学,2024,35(10):1515-1520.
- [9]周永芳,司瑞丽,武圆圆,等.替雷利珠单抗免疫相关不良事件二例[J].临床药物治疗杂志,2024,22(4):84-86.

- [10]刘军廷.不只是体重的问题:儿童肥胖的健康风险与预防策略[J].人口与健康,2024(2):91-93.
- [11]陈卓君,梁若枫,曹辉阳,等.2022年杭州市某理工类高校学生不健康体重控制行为现状及影响因素分析[J/OL].预防医学情报杂志,1-8[2024-04-10].
- [12]马彩霞,杨田,张秀红,等.中学生遭受校园欺凌相关因素分析[J].中国学校卫生,2024,45(4):503-508.
- [13]郭文,邵文珍,郑澜,等.体重自我污名对青少年体育锻炼行为的双刃剑影响:基于社会信息加工理论的实证分析[J].体育科学,2023,43(11):60-68.
- [14]董尚胜,黄小丽,陈艳娟.以癫痫为主要表现的16.2末端微缺失综合征病例遗传学分析[J].癫痫杂志,2024,10(3):274-277.
- [15]蔡婧秀.浅析青少年肥胖问题的成因、危害与预防[J].食品安全导刊,2023,(2):128-131.
- [16]Baker JS, SupriyaR, Dutheil F, Gao Y. Obesity: Treatments, Conceptualizations, and Future Directions for a Growing Problem. *Biology (Basel)*. 2022 Jan 19;11(2):160.
- [17]陈慧,刘宪峰,张宏伟.2021年新疆生产建设兵团中小学生超重肥胖影响因素分析[J].职业与健康,2023,39(23):3289-3293.
- [18]LIURT,ALLOYLB.抑郁症中应激的产生——实证文献的系统综述及研究建议[J].临床心理学,2010,30(5):582-593.
- [19]高凤苓.高中生的身体意象及其对自信的影响研究[D].曲阜师范大学,2011.
- [20]马骏,王琬玥,赵思琪,等.武汉市中学生肥胖对抑郁影响的性别差异[J].中国健康教育,2022,38(11):1006-1010.
- [21]龙振江,韦力,韦宝堂.腹型肥胖与女性脆性骨折发生风险的相关性[J].广西医学,2021,43(4):430-433.
- [22]祝捷,尚博睿,周林,等.超重肥胖大学生24小时活动指南依从性及其心理健康问题研究[J].武汉体育学院学报,2024,58(3):73-80.
- [23]向蔓,赵海磊,吉伟,等.上海市宝山区2013—2019年儿童青少年超重肥胖流行趋势分析[J].中国儿童保健杂志,2023,31(10):1070-1075.
- [24]李丹,阮淑贞,王葵.父母体重体形相关批评言论对青少年进食障碍症状的影响[J/OL].中国临床心理学杂志,2024(2):344-349+343[2024-04-19].
- [25]白鹏云,房冬梅.不同干预方式运动对超重/肥胖大学生体成分的影响[J].贵州体育科技,2020(2):54-57
- [26]葛可佑.中国营养科学全书[M].人民卫生出版社,2004.
- [27]王婵娟,付荣,杨太和.肥胖儿童86例饮食行为及相关因素分析[J].中国学校卫生,2005,26(1):29-30.

#### 作者简介:

邹恩司(1999-),女,汉族,四川什邡人,硕士研究生,护师,研究方向为健康心理学方向。