



胖小孩長不高 別讓肥胖影響生長發育

文/黃世綱(兒童內分泌科醫師) 圖/達志影像



「先長胖，才會抽高！」
「這句話，應該大家都聽過吧？不少長輩這麼說，然而在現代，這句話早就

不適用了！我斬釘截鐵的告訴大家：「胖小孩，反而長不高！」
肥胖會影響孩子的發育，讓他們在青春前，比

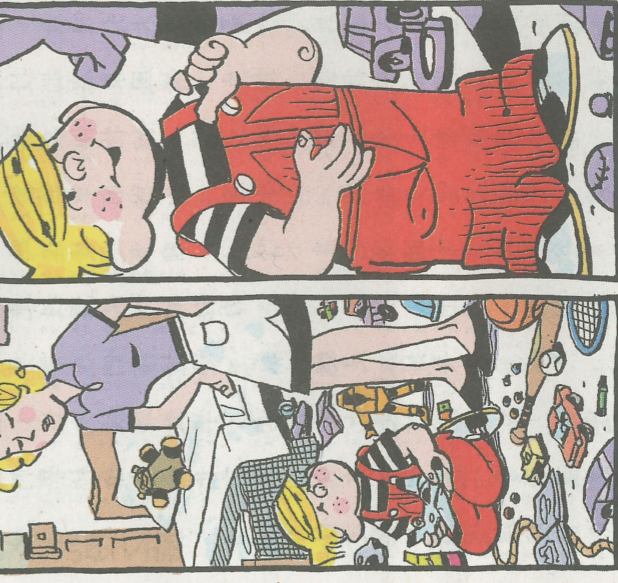
同儕高一點，不過，一旦進入青春期，這樣的身高優勢便會消失殆盡，該抽高時，反而欲振乏力，長不上去。
胖小孩長高的雙重困境
一群來自瑞典卡羅琳醫學

院的專家，利用資料庫分析了長達二十年的大數據，針對將近三萬名肥胖的兒童與青少年，追蹤他們的身高變化與成長速度。專家發現在青春期生長衝刺開始前，肥胖的孩子普遍比同齡的孩子更高，特別是那些重度肥胖的孩子，相較於一般孩子的身高更是高了很多，這讓許多父母產生錯覺，以為胖孩

子未來會長得更高。
然而，當肥胖的孩子進入青春期，情況卻發生戲劇性的變化。他們的生長衝刺，也就是我們常說的「抽高」階段，竟然減弱甚至消失了。研究數據顯示，一般男孩的成長高峰期約在十四歲，但肥胖的孩子會提早在十二歲至十三歲結束，身高成長曲線就此趨緩。高峰期來得早，卻也結束得快，後續的長高潛力因此受限。

不只歐洲，亞洲的研究也有類似的發現。藉由觀察將近一萬名胖瘦不等孩子的成長模式，專家發現在青春期長高最快速的時期，相較於體態適中的孩子，肥胖男孩每年少一點八公分，女孩則每年少一點六公分，看似差一點，但累積下來，影響甚鉅。此外，孩子肥胖的時間越早，也將導致他們更早開始發育，使生長衝刺期比別人更早結束。

改善肥胖有助身高成長
不過，值得慶幸的，是只要及時控制好體重，一切都還來得及。在瑞典的研究中，如果孩子發育前，例如在十歲到十三歲之間，就正視肥胖這件事，並且積極控制，男孩每年可以多長高零點四一公分，女孩甚至可以多一公分



嗎？
在過去，這句話的確有道理。過去物資比較缺乏，孩子吃不飽，營養不夠，身體發育受到限制，那時候，胖一點代表營養充足，的確比較有機會長高。
但是現在不一樣了！大多數孩子吃得很好，甚至吃太多，加上活動量少，久坐時間長，出現的是「營養過剩」的問題。脂肪堆積過多，反而導致內

分泌失調，青春期提前啟動，提早結束，無法擁有該有的身高。
所以，「先胖再抽高」的說法放在現在，早就不合時宜了。胖，就是阻礙孩子長高的絆腳石。

先胖才抽高是錯誤資訊
很多人會問：「以前人不是說孩子先長胖一點，才會長高嗎？」
請父母相信，適當的減重，不但不會讓孩子變矮，反而讓孩子長得更好。

健康生活+ 成長如龜兔賽跑

以龜兔賽跑當例子，胖胖的孩子就像兔子，在成長比賽裡雖然起初跑得飛快，但是很快就沒力氣了；而體態適中的孩子，像是穩健的烏龜，雖然走得慢，卻走得穩，最後反而勝出。控制體重，保持良好生活習慣，是幫助孩子健康長高的關鍵。
進入新世代，我們應該用新觀念陪伴孩子成長，別讓肥胖偷走孩子應有的高度！



淘氣的阿丹 譯/蔡宜容

「但願我再也不用提醒你收拾玩具。」
「太好了！我們有共同的夢想。」