



芝加哥兒童超重盛行率

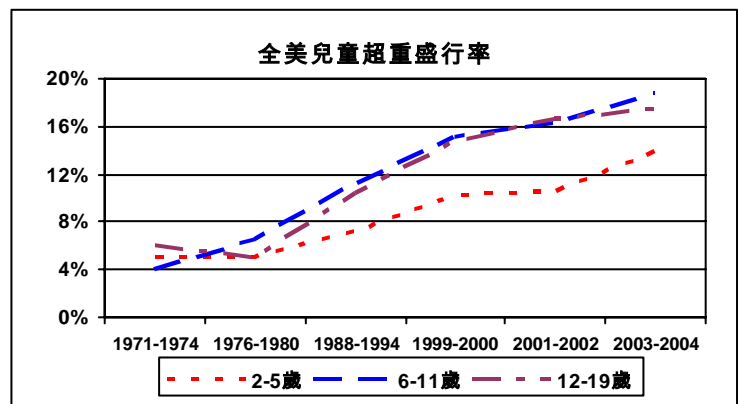
本資料便覽概述有關美國、伊利諾斯州及芝加哥超重或肥胖兒童百分比（盛行率）的狀況。本資料便覽還提供了如何應對本地問題的想法。

就 2-18 歲的兒童而言，體重狀況以各年齡及性別的體質指數(BMI)百分點為依據。* BMI 位於或高於第 95 個百分點的兒童屬於**超重**。BMI 介於第 85-94 個百分點的兒童有**超重風險**。超重兒童可能面臨的健康後果包括早期高血壓、2 型糖尿病和心臟病。

* BMI 是一個將體重與身高相比的測量指標（公式是 $[\text{體重 (公斤)} / \text{身高 (米)}]^2$ ）。百分點表示兒童與其他同齡同性兒童相比的狀況。所以，如果一名兒童的 BMI 位於第 95 個百分點，那麼在每 100 名相似的兒童中，該名兒童的 BMI 高於 94 名兒童。而如果一名兒童的 BMI 位於第 85 個百分點，那麼在每 100 名相似的兒童中，該名兒童的 BMI 高於 84 名兒童。

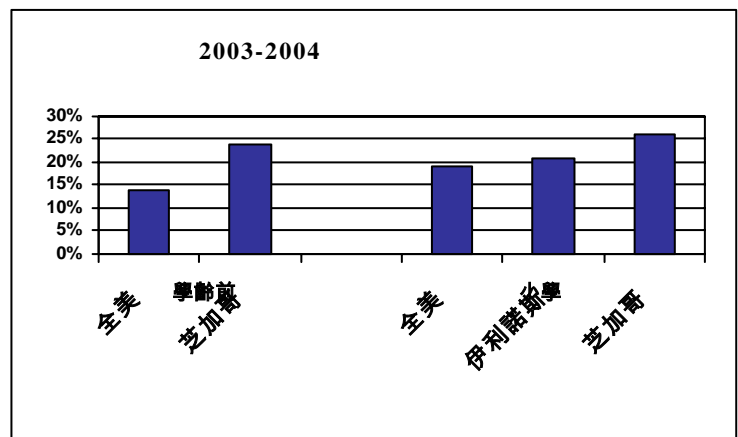
如今，超重的兒童在增多

最近幾年，兒童超重狀況在日益加劇。此圖表表明，1999-2004 年期間，在美國，超重或有超重風險的兒童比例在增高。（資料來源：Ogden et al, 2002; Ogden et al, 2006）



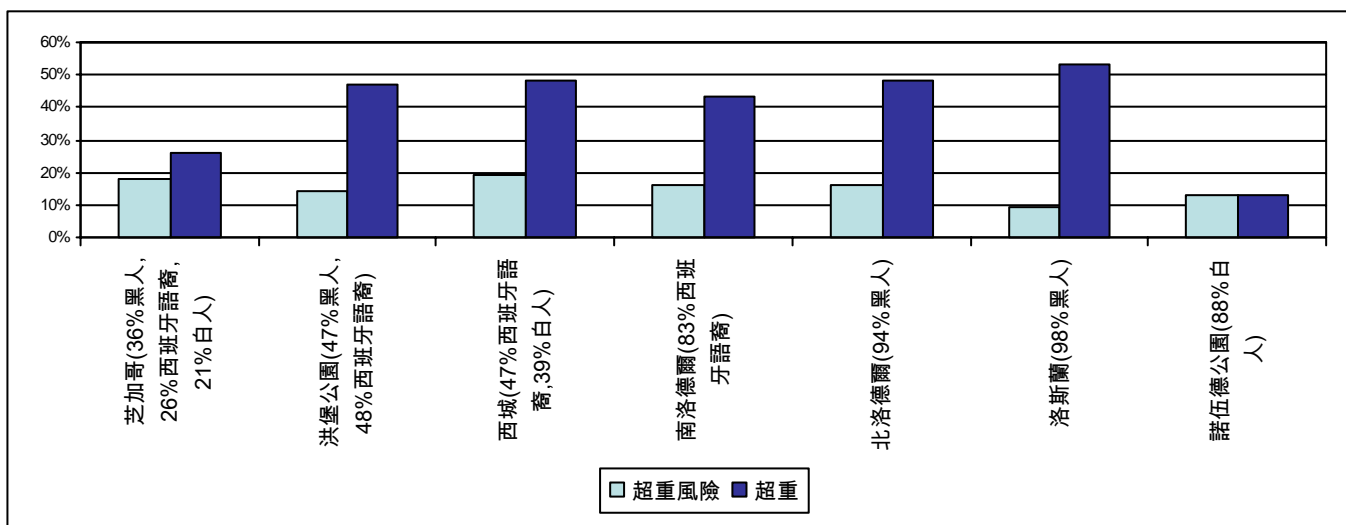
芝加哥超重兒童更多

在芝加哥，超重或有超重風險的兒童比例高於全美水平或伊利諾斯全州的水平。（資料來源：Ogden et al, 2006; Mason et al, 2006; IDPH, 2006）



芝加哥兒童超重狀況因所在區域而異

居住在芝加哥有色人種低收入社區的兒童，更有可能超重。（資料來源：Whitman et al, 2004）



什麼原因造成兒童超重？

簡單地說，兒童吃進去的熱量多於他們在身體活動（玩耍和運動）中消耗的熱量，就會超重。這解釋起來容易，但要改變卻很難，原因是其中涉及許多因素。水果和蔬菜等食物可能比較昂貴，或者在某些社區無法取得。由於交通或犯罪狀況，可能難以找到能讓兒童在戶外安全玩耍的地方。有些社區很少為家庭和兒童提供經濟實惠的健康生活方式計劃。當我們認識到這些因素和其他因素時，我們就能開始應對這些因素，並為家庭提供便利，幫助兒童達到更好的熱量平衡，從而使更多的兒童能正常成長，達到正常的體重。

我們能對此做些什麼？

向兒童和家庭講授健康飲食和身體活動的道理是必要的，但還不夠。我們還需要在兒童度過大量時光的場所，即學校和日托環境中，做出改變，促進健康的飲食和充分的身體活動。社區需要增加健康飲食和活動的選擇，改變現狀，支援家庭。公共政策的改變能為當地計劃提供資源和指引，幫助社區做出這些改變。

如需更多資訊及資源來支援這些重要改變，請瀏覽 CLOCC 的網站，網址是：www.clocc.net。

1. Healthy Smiles Healthy Growth, 2003-2004. Springfield, IL; Illinois Department of Public Health (IDPH), 2006.
2. Mason M, Meleedy-Rey P, Kaufer Christoffel K, Longjohn M, Garcia MP, Ashlaw C. Prevalence of overweight and risk of overweight among 3- to 5-year-old Chicago children, 2002-2003. *J Sch Health* 2006; 76(3): 104-110
3. Ogden CL, Flegal KM, Carroll MD, Johnson CL. Prevalence and trends in overweight among US children and adolescents, 1999-2000. *JAMA* 2002; 288(14):1728-1732.
4. Ogden CL, Carroll MD, Curtin LR, McDowell MA, Tabak CJ, Flegal KM. Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999-2004. *JAMA* 2006; 295(13):1549-1555.
5. National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III) 1988-1994. Centers for Disease Control and Prevention (CDC).
6. Whitman S, Williams C, Shah A. Sinai Health System's Community Health Survey: Report 1. Chicago, IL: Sinai Health System, 2004. Available at <http://www.sinai.org/urban/publications/FINAL%20Report%201%20v3.pdf>, accessed 5 Sept, 2006.