
新研究聚焦营养不良与全球儿童身高差距

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/11753.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

新研究聚焦营养不良与全球儿童身高差距。 在平均身高最高和最矮的国家，19岁的孩子之间有20厘米的差距，这意味着女孩有8年的成长差距，男孩有6年的成长差距。例如，研究显示，孟加拉国和危地马拉（世界上女孩最矮的国家）19岁女孩的平均身高，与世界上身高最高的国家荷兰11岁女孩的平均身高相同。

近日，英国伦敦帝国理工学院教授Majid Ezzati、博士Andrea Rodriguez Martinez等人领导的一项全球分析，评估了世界各地学龄儿童和青少年的身高和体重。这项研究使用了193个国家6500万名5至19岁儿童及青少年的数据，结果显示，学龄儿童的身高和体重在世界各地差异巨大。而这两者一直被作为健康和饮食质量的指标。

刊登在《柳叶刀》上的这些结果让人不禁思考，是什么偷走了最矮女孩的8年身高？

研究人员警告说，儿童营养的变化，特别是缺乏高质量的食物，可能会导致发育不良和肥胖的增加，这将影响儿童的健康和他们一生的幸福。

同一个世界 不同的身高

该研究报告了1985年至2019年的数据，结果显示，2019年，19岁儿童身高最高的国家位于欧洲西北部和中部，包括荷兰、黑山、丹麦和冰岛。

2019年，19岁人口最矮的国家大多在南亚、东南亚、拉丁美洲和东非，包括东帝汶、巴布亚新几内亚、危地马拉和孟加拉国。

此外，值得注意的是，35年来，中国、韩国和东南亚部分地区等新兴经济体的儿童平均身高增长幅度最大。例如，2019年，中国19岁男性比1985年高了8厘米，全球排名从1985年的150名上升到2019年的65名。相比之下，撒哈拉以南非洲许多国家的儿童，尤其是男孩的身高在过去几十年里停滞不前，甚至有所下降。

但是，发达经济体的趋势也不容乐观。在过去35年里，英国的全球身高排名不断下降，19岁男孩从1985年的第28位（176.3厘米）降至2019年的第39位（178.2厘米），19岁女孩从第42位（162.7厘米）降至第49位（163.9厘米）。

这项研究还评估了儿童的身体质量指数（BMI），它可以指示一个人的体重与身高比例是否健康。分析发现，BMI指数最高的19岁青少年分布在太平洋岛屿、中东、美国和新西兰。印度和孟加

拉国等南亚国家19岁青少年的BMI指数最低。在这项研究中，最低和最高的BMI值之间的差异大约是9个单位（相当于25公斤的重量）。

营养不良偷走健康

分析还显示，在许多国家，5岁儿童的身高和体重在世界卫生组织规定的健康范围内。然而，这之后，一些国家的儿童身高增长太少，体重增加太多。

研究人员表示，造成这一现象的最重要原因是学龄儿童缺乏足够健康的营养和生活环境，因为身高和体重的增加都与儿童的饮食质量密切相关。可以说，营养不良偷走了人们的健康。

该研究资深作者Ezzati说：我们发现，一些国家的孩子能健康地长到5岁，但上学时却落后了。这表明在改善学龄前儿童营养方面的投资与对学龄儿童和青少年的投资不平衡。

实际上，营养的重要性从母亲就已经开始。科学家表示，这种影响类似一辆由劣质零部件和糟糕设计制造的汽车。这种汽车不会行驶多远、多快。同样，母亲营养不良也会使婴儿的器官更容易患疾病，更容易提前衰老。

发表在《生理学杂志》上的一项研究表明，母亲营养不良，孩子更有可能出现心脏早衰。科学家研究了怀孕狒狒的食物摄入量与后代心脏健康之间的关系，发现减少母亲的食物摄入量会影响后代心脏老化的速度。

越来越多的证据表明，限制饮食摄入会对胎儿造成问题，导致发育中的器官结构和功能异常。研究人员用核磁共振扫描研究了狒狒的心脏，这些狒狒的母亲比正常狒狒少吃30%的食物。他们发现，吃得少的狒狒的后代，随着年龄的增长，出现了心脏功能下降的迹象。到5岁时，心脏的结构和功能就已经受损。

该研究负责人、美国怀俄明大学的Peter Nathanielsz告诉记者，我们发现怀孕女性的健康对孩子一生的健康至关重要。社会必须注意改善妇女怀孕前和怀孕期间的营养状况，以防止不良后果在婴儿身上发生。

科技助力走向营养

不同的社区一直在应对营养不足的问题，并建议增加营养摄入干预措施，以及关注肥胖问题。克服这一问题的方法应侧重于如何通过财政手段和增加供应，向有需要的人提供足够数量的营养食物。Ezzati在接受《中国科学报》采访时表示。

Martinez补充说：我们的研究结果显示，应该鼓励政府出台相关政策，增加营养食品的供应、降低价格，因为这将有助于儿童长高，而不会因此增加过多体重。

尤其是在目前新冠肺炎大流行期间，营养问题尤其重要，因为此时很多国家和地区的学校都被关闭，但许多贫困家庭无法为孩子提供足够的营养。

世卫组织总干事谭德塞指出，新冠疫情在中低收入国家加速蔓延，妇女、儿童和青少年往往难以获得健康服务。世卫组织建议人们通过体育活动、营养饮食、限制饮酒等方法保持健康，利用新产品和新技术改善提供保健服务的方式。

科学可以决定哪种食物适合我们，它不只有助于体重管理，更重要的是有助于人们整体健康和福祉。营养保健倡导专家委员会主任Sandeep Gupta说。

Ezzati也认为，随着科学技术的进步，加上收入的增长，许多国家能够获得多样化的食物。我们必须利用这些进步，制定政策，为世界各地提供更健康的食品，尤其是那些目前买不起这些食品的人。（来源：中国科学报 唐凤）

相关论文信息：[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31859-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31859-6)

<https://doi.org/10.1113/JP272908>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Majid Ezzati 来源：《柳叶刀》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发