父母压力可能是导致儿童肥胖的隐形原因

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/38654.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！

父母压力可能是导致儿童肥胖的隐形原因。近年来，儿童肥胖概率不断上升。据美国疾病控制与预防中心预测，2024年美国约有五分之一的儿童和青少年符合肥胖症的临床定义。

预防儿童肥胖并非易事。多年来，主要方法都集中在鼓励健康饮食和规律运动上。耶鲁大学的研究人员提出，还应在预防方法中加入另一个重要因素——减轻父母的压力。近日，相关研究结果发表于《儿科学》(Pediatrics)。

耶鲁大学的一项研究表明，对抗儿童肥胖的一个常被忽视的方法可能是帮助父母减轻压力。

图片来源：Shutterstock

由耶鲁大学心理学家Rajita Sinha领导的研究团队发现，降低父母压力可能有助于降低幼儿肥胖的风险。这是导致儿童肥胖的第三个因素。Sinha说，我们早就知道压力是导致儿童肥胖的重要因素。令人惊讶的是，如果父母能够更好地应对压力时，他们的育儿方式也会改善，幼儿肥胖的风

险也会降低。

此前的研究表明，如果父母肥胖，孩子更容易肥胖。研究人员也怀疑，父母压力可能是导致幼儿肥胖的另一个潜在因素。

此前的研究表明，压力大的父母更容易依赖快餐和不健康的饮食习惯。这些选择会影响孩子的行为和食物偏好。当父母感到压力过大时，家庭日常作息可能会被打乱，不健康的食物选择可能会变得更加普遍，积极的育儿行为也会减少。

然而，目前大多数儿童肥胖预防项目主要侧重于营养教育和体育锻炼。Sinha指出，这些努力往往难以带来持久的改善。

为了探究父母压力所起的作用，研究人员开展了一项为期12周的随机预防试验，共有114名来自不同种族和社会经济背景的家长参与。所有参与者的孩子年龄在2至5岁之间，且均超重或肥胖。

家长被随机分配到两个组中的一个。其中一组参与了一项名为健康正念育儿法（PMH）的减压项目。该项目指导正念技巧和行为自我调节技能，同时提供健康营养和体育锻炼方面的指导。另一组作为对照组，仅接受营养和体育活动方面的咨询。

两组均每周进行一次指导，每次持续约两小时。在为期12周的项目中，研究人员测量了父母的压力水平并追踪了孩子的体重。项目结束后三个月，研究人员再次测量了孩子的体重。

研究人员还监测了干预前后父母的育儿行为，例如温暖、倾听、耐心和积极的情感互动，以及孩子的健康和不健康饮食摄入量。

研究结束时，只有接受PMH干预的组别父母的压力水平降低，育儿行为得到改善，并且孩子的不健康饮食减少。重要的是，该组儿童在项目结束后三个月体重没有显著增加。

对照组的情况则有所不同。该组父母的压力水平、育儿行为或孩子的不健康饮食摄入量均未得到改善。他们的孩子体重显著增加，在三个月的随访中，他们超重或肥胖的风险是其他孩子的六倍。

研究人员还观察到，三个月后，对照组中父母压力过大、教养方式较弱以及儿童健康食物摄入量较低之间的关联仍然存在。相比之下，在PMH组中，这种关联不再显著。将正念与行为自我调节相结合来管理压力，并辅以健康营养和体育锻炼，似乎可以保护幼儿免受压力对体重增加的一些负面影响。Sinha说，儿童肥胖目前是一个非常严重的问题，当人们的体重开始增加时，即使是儿童，患肥胖相关疾病的风险也会增加。

研究结果表明，对健康正念育儿法进行长期研究，或许能够为降低儿童肥胖风险提供更多见解。Sinha表示，未来有望获得更大规模家庭群体为期两年的追踪研究结果。（来源：中国科学报 王铄）

相关论文信息：https://doi.org/10.1542/peds.2025-072230

作者：Rajita Sinha 来源：《儿科学》

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转发