
走路上学的孩子更不易肥胖

作者：writer 来源：新华网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/5278.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！

走路上学的孩子更不易肥胖。英国发表的一项新研究说，与坐车上学的孩子相比，走路或骑车上学的孩子身体中脂肪含量更低，更不容易肥胖。

剑桥大学等机构研究人员在新一期《BMC公共卫生杂志》上报告说，他们分析了伦敦2000多名小学生的情况，这些孩子年龄在5岁到11岁之间，肤色各异。研究人员调查了他们平时上学的交通方式，并检测了他们身体中的肌肉和脂肪含量。

结果显示，与乘坐私家车或公共交通工具的孩子相比，走路、骑自行车和蹬滑板车上学的孩子身体中的脂肪含量更低，更不容易出现超重和肥胖问题。

剑桥大学研究人员兰德·博施说，过去一些研究常用身体质量指数来判断肥胖倾向，但该指数的计算方式依靠笼统的体重，不能区分体重来自肌肉还是脂肪，导致一些肌肉发育较好的人也被判定为肥胖。本次研究详细分析了孩子们身体中的肌肉和脂肪含量，对孩子是否肥胖的判断更准确。

研究人员表示，让孩子们在上学这样的日常行为中增加活动量，有助于应对在许多地方日益严重的儿童肥胖问题。

相关论文信息：<https://doi.org/10.1186/s12889-019-6883-1>

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