

肥胖中國：兒童肥胖率顯著提升，疫情與經濟下行令更多人超重 | 數洞

中國有超過半數成人超重和肥胖，兒童超重率也已接近40%。



中國北京，一個為超重兒童舉辦的訓練營中，超重的學生在游泳前做伸展運動。攝：Kevin Frayer/Getty Images

肥胖作為一種「流行病」，已經成為全球普遍的公共健康問題，被視為21世紀人類、環境和地球的最大健康難題。

中國亦逃不開這個趨勢。如今，超重和肥胖已成為中國社會的顯性問題。過去二十年，隨著經濟發展躍升，社會物質條件急遽改善，飲食營養更為豐富，新鮮多元的生活方式進入中國居民的日常生活中。但經濟的高速發展，衍生了一個副作用——肥胖率在兒童、青少年和成人間均有顯著提升。

而後疫情時代，困在寒冬中的中國經濟宛如一劑催化劑，正影響著不斷膨脹的肥胖問題。

中國將面對怎樣的肥胖和超重趨勢？ 社會負擔如何承重？

目前，中國是世界上肥胖和超重人口最多的國家。

400%

2000年，中國0-19歲兒童和青少年中，超重和肥胖患病率為8.8%；20年後，該數字增加了400%，到2020年估計為37.9%

22%

有研究預測，2030年對於超重和肥胖的醫療費為4180億元人民幣，約佔全國醫療費用總額22%

12+

肥胖至少是12種癌症的致病因素；此外，肥胖還與心臟病、二型糖尿病、肺病等疾病有關，甚至會導致殘疾

33 億年

因目前的兒童和青少年的超重和肥胖水平，中國將損失33億年的失能調整生命年（DALYs）
*失能調整生命年（disability-adjusted life expectancy）是一種衡量疾病負擔的方法，納入因健康狀況不佳而失能而損失的時間和因過早死亡而損失的壽命。

218 萬億元

241 萬元

若不干預，從2025年到2092年，中國目前的兒童和青少年肥胖水平將最終影響218萬億元人民幣；每位受影響的青少年一生損失241萬元人民幣

資料來源：端傳媒綜合整理《The Lancet》、WHO、國際癌症研究機構等資料



端傳媒 Init

超重的中國

中國的肥胖率已不容小覷。官方在2020年就曾發布數據，根據《中國居民營養與慢性病狀況報告（2020年）》，中國有超過半數成人超重和肥胖。這一數字甚至超過世界衛生組織估計的37%。

中國當局卯足了勁來抗衡肥胖趨勢。2024年，官方宣布將有16個部門開啟為期三年的「體重管理年」任務。

肥胖，是體內堆積過多脂肪而對健康造成負面影響、甚至致殘致死的身體狀態。肥胖成因複雜，受遺傳、內分泌或複雜的環境問題引致。許多人並不知道，肥胖症已經被世界衛生組織定義為一種疾病，也被視為「百病之源」。

臨床上，由體重和身高計算出來的數值「身體質量指數」（BMI，又稱體重指數），用以衡量一個人的整體體重情況，也能作為脂肪含量的粗糙估計。根據世界衛生組織，當BMI等於或大於25kg/m²，將被界定為「超重」（overweight），等於或大於30kg/m²時則為「肥胖」（obesity）（註：中國的超重BMI界線為24，肥胖為28）。

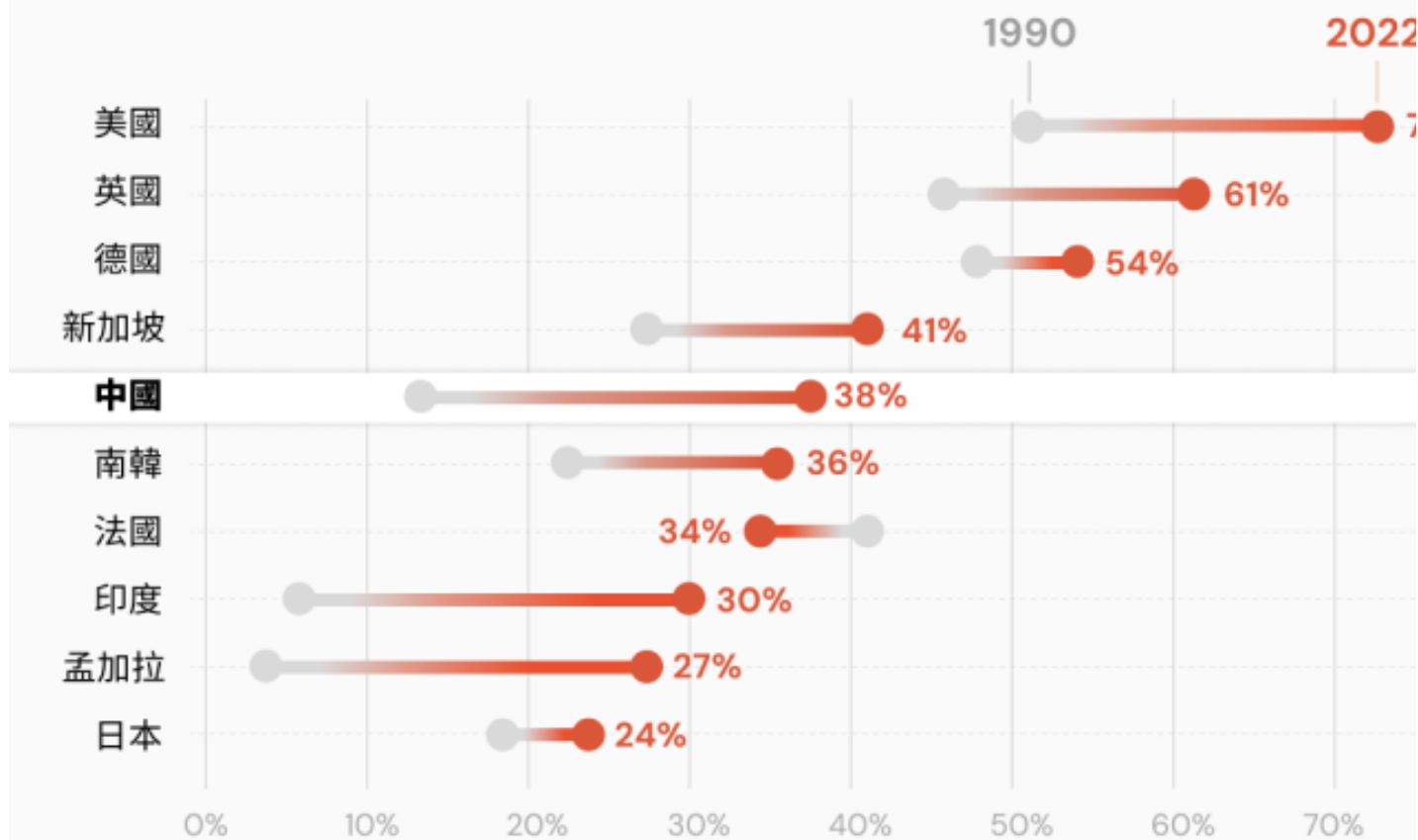
值得注意的是，BMI的計算中無法區分脂肪與非脂肪組織，即可能BMI相近，但脂肪率大相逕庭。另外，脂肪率的高低、脂肪的分佈位置，也會給身體帶來不同疾病。

一份於2023年發表在《糖尿病、肥胖症和新陳代謝》期刊的**研究**文獻估計，中國有34.8%的成年人口超重，14.1%為肥胖，同時，男性的超重和肥胖比例比女性高。這份研究在中國243個城市、約1580萬成年人中進行調查，刻畫了細緻的肥胖圖譜。

目前中國的成人肥胖率並未超過英、美等國，但由於人口基數龐大，肥胖總人口已經超越美國。

1990年至2022年， 中國超重和肥胖人口比例上升顯著

1990年至2022年，部分國家肥胖和超重（BMI不小於25）的人口比例情況，中國與美國、印度、孟加拉國超重人口比例顯著上升



資料來源：世界衛生組織

端傳媒 Init

另一敲響警鐘的問題是，中國兒童的肥胖態勢日趨嚴峻。

北京大學公共衛生學院的研究人員發表在知名醫學刊物《刺針》（The Lancet）上的研究顯示，按照肥胖增長的趨勢，2023年中國兒童超重或肥胖的比例將接近五分之二。在2000年，中國兒童與青少年的超重和肥胖患病率僅為8.8%，遠低於世界水平，該數字在過去20年上升迅猛，甚至已經超過一些中高收入國家。

超重和肥胖問題會給兒童帶來無法逆轉的損失。有研究指出，若不採取進一步的干預，2025年至2092年間，中國兒童和青少年會付出約33億個失能調整生命年（DALYs）的代價（註：失能調整生命年（disability-adjusted life year）是一種衡量疾病負擔的方法，納入因因健康不佳或失能而損失的時間和因過早死亡而損失的壽命）；女性尤其會有更大代價，因為她們會面臨男性沒有的疾病風險，包括卵巢癌和子宮癌。

該研究還算了一筆經濟賬。因為超重和肥胖，兒童和青少年的生命中，將付出直接醫療成本，和更多的間接成本，包括工資、生產力和失去生命的損失。

更令人擔憂的是，超重和肥胖的兒童，未必會隨著成長過程而自然減輕體重。健康問題或會伴隨著他們邁向成年。根據美國的研究，追蹤超過11000名肥胖兒童成年後的BMI之後，發現88%的兒童在成年後仍然肥胖。另有研究顯示，若父母肥胖，會使下一代超重和肥胖風險高2.2倍。

這意味著，如果沒有從兒童和青少年時期控制超重和肥胖問題，將給未來社會埋下更沉重的伏筆。

因兒童和青少年超重和肥胖，中國社會將付出多少經濟成本？

研究估計，2025年至2092年，中國兒童和青少年因超重和肥胖導致的直接醫療成本和間接成本總額高昂。

超重及肥胖人群終生總成本

單位：億人民幣



直接醫療成本

兒童期	210
成年期間	2400

間接成本

終生工資損失	17980
生產力損失	45720
失去生命的價值	2114300

直接+間接成本 = **218** 萬億元

註：總成本與個人平均成本數據差距懸殊，圖表僅為示意，非等比例呈現。

資料來源：醫學界學術期刊《刺針》（The Lancet）

一位肥胖兒童一生的平均

單位：人民幣



直接醫療成本

兒童期	5
成年期間	64

間接成本

終生工資損失	48
生產力損失	49
失去生命的價值	2308

直接+間接成本 = **241**

端傳媒 Init

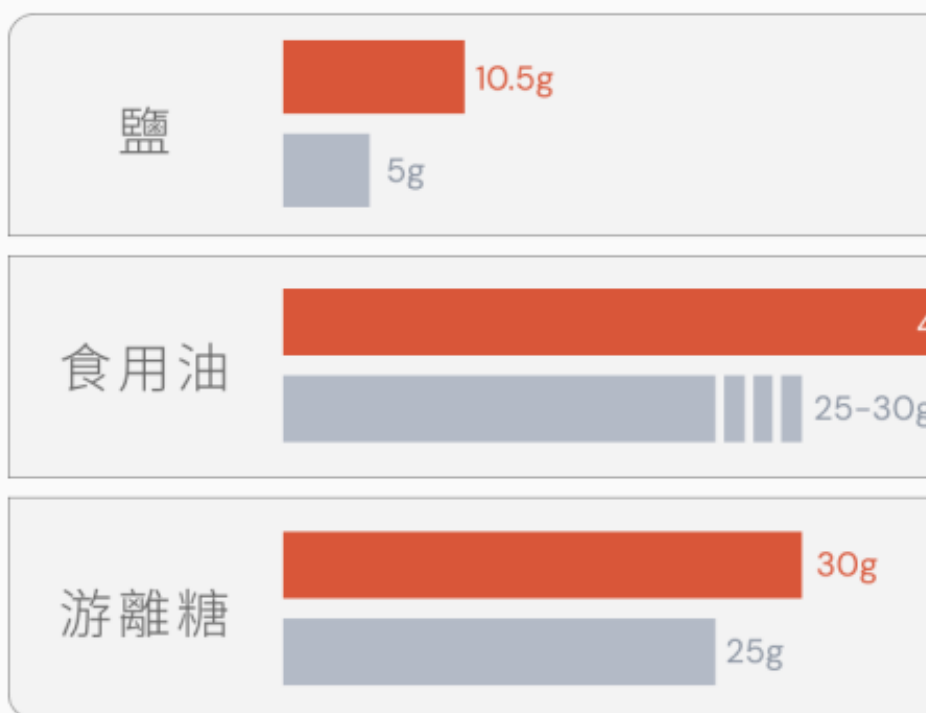
疫情加劇嚴峻的肥胖趨勢

社會經濟發展牽動人們的生活和工作方式、營養攝入結構和相關經濟產業發展。從中國流行病學的角度來看，中國經歷了從營養不良的相關病症，到不健康飲食和久坐的生活方式相關的疾病轉變。

無論是城市還是農村，中國人口整體營養攝入量均有增加，尤其是油、肉類和糖分，目前攝入情況，已然超過中國官方制定的《健康中國2030》營養標準。

中國居民對鹽、食用油和游離糖的攝入高於「健康中國2030」的目標

- 目前每日攝取量
- 健康中國 2030 目標



註：游離糖（free sugars）指添加糖及蜂蜜、糖漿和果汁中天然存在的糖。

資料來源：端傳媒整理相關研究

端傳媒 Init

從更具體的數據來看，碳水化合物在主要營養物的攝入中，佔比由1982年的70.8%跌落至2015年的53.3%；脂肪則由1982年的18.4%上升至2015年的34.6%，幾乎與美國不相上下。由於脂肪攝入過多，會導致包括心臟病和癌症等慢性疾病，世界衛生組織建議脂肪攝入量不應超過30%。

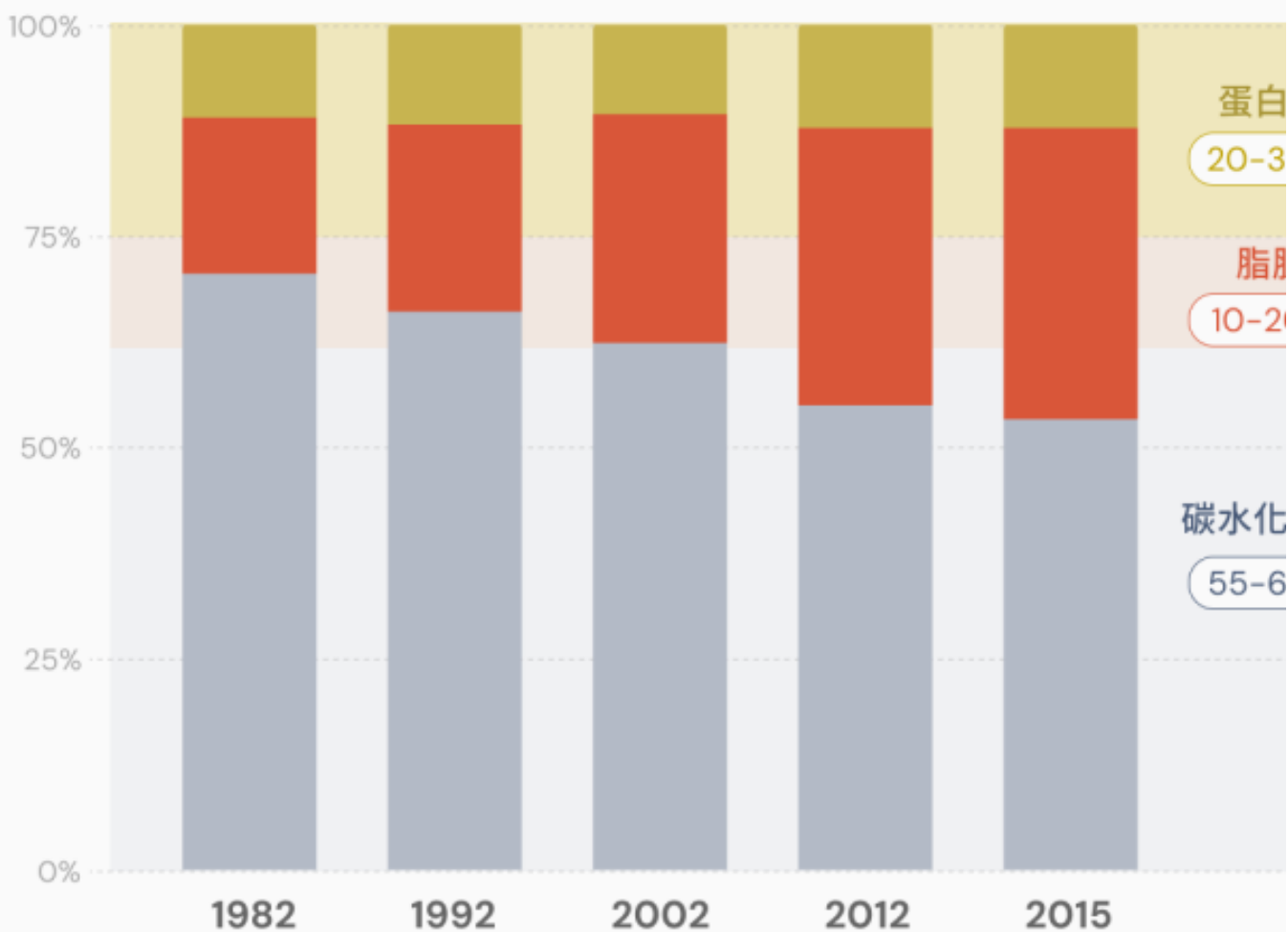
在現代人的忙碌生活中，輔以發達的餐飲配送平台，健康飲食並不容易做到。中國是外賣大國，便利和廉價的外賣系統填充了忙碌打工人短暫的吃飯時間。食用外賣或快餐，容易攝入更多高脂、高糖和高鹽食品，漸漸對身體造成負擔。

根據專注中國市場的調研公司 Daxue Consulting 的資料，中國的快餐市場預計將從2017年的8920億元人民幣，上漲至2025年的1.8萬億元。共研產業數據則顯示，2015年至2021年，中國外賣行業不斷擴張。

中國居民主要營養素攝入結構變化，脂肪明顯上漲、碳水下降

● 蛋白質 ● 脂肪 ● 碳水化合物

成人營養攝入推薦



資料來源：中國居民營養與健康狀況調查、《中國居民膳食營養素參考攝入量（2023）》

端傳媒 Init

除了飲食，運動也被視為對抗肥胖的主要方法。根據世界肥胖聯盟2024年的報告，2016年中國成年人體力活動不足的比例為14.1%，不算太高，但11至19歲的青少年則需引起警惕，運動不足比例高達84.3%。

中國人的工作時長是一個重要影響因子。根據中國國家統計局2023年的數據，全國周平均工作時長長達49小時，即若一週為五天工作日，平均每天工作接近10小時。該數字為近20年最高。

不健康的生活方式或會造成嚴重代價。但必須看到，有時候不健康的生活方式是一種被動選項。

疫情後，中國的封鎖措施對人們的飲食和運動方式造成了負面影響。有研究已經發現，青少年的超重和肥胖程度在疫情期間有所加劇。一份2022年發表在《美國預防醫學雜誌》的研究，以中國蘇州逾7萬名8至12歲的兒童和青少年作為研究對象，觀察和對比 COVID-19前（2017年至2019年）與疫情期間（2019年至2020年）的 BMI 變化。結果顯示，肥胖率在2017年為12.29%，兩年後於2019年增加至13.28%，但僅僅在疫情後一年，2020年已大幅增加至15.29%。

還有研究發現，疫情爆發後，人們在餐廳的花費多於疫情前，餐點中包括碳水化合物、脂肪、鈉含量、脂肪和蛋白質在內的食物熱量也更高，這或與精神壓力有關。

「肥胖不僅是個人環境和行為的產物，也是被全球食品市場和貿易協定所塑造的整體社會產物。我們需要更多層面的方法來抑制肥胖環境的影響，特別是針對過度生產廉價食品和飲料的國際產業。」《刺針》一篇文章寫到。

食品產業鏈在肥胖加劇的圖景中有不可抹去的責任。被廣泛推廣的加糖飲料、高鹽和高飽和脂肪的加工食品等，以低廉的價格吸引人們的腸胃。尤其在疫情期間，由於供應鏈中斷，突發而至的封控措施，恐慌性購物等現象，加工食品逐漸取代新鮮食物。

宏觀經濟發展已被證實與肥胖問題有密不可分的關係。全球肥胖聯盟的報告指出，GDP 快速增長與肥胖率上升有正向關係，而 GDP 能快速增長往往是在起點較低的國家。

縱觀中國過去數十年的經濟騰飛，正是符合這一趨勢。不過，如今中國正面對新的挑戰——經濟下行，這又將如何影響日益嚴峻的肥胖問題？

「經濟衰退通常會導致人們的生活方式發生改變，」美國外交關係委員會全球衛生高級研究員黃彥忠對路透社表示，生活方式包括飲食習慣和社交活動等，而日常生活習慣的改變會造成肥胖症發病率增加，繼而使得醫療保健系統承壓加劇。

如何面對肥胖？肥胖將給自己和地球帶來什麼？

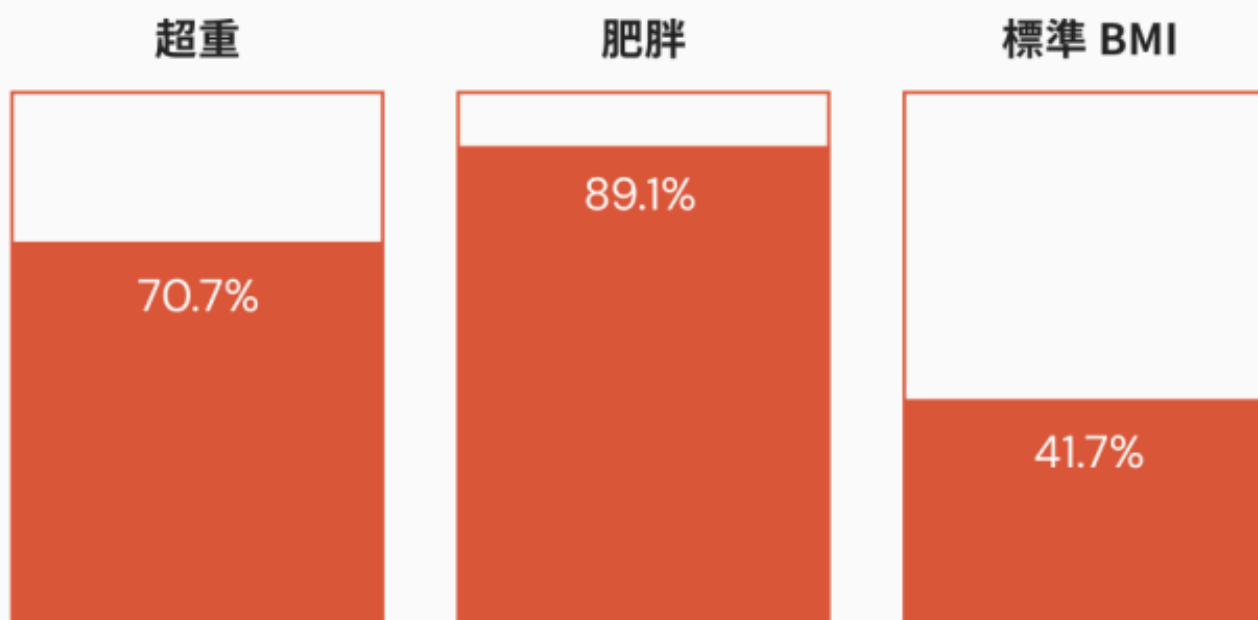
超重和肥胖不應只被視為外貌和審美的議題。肥胖不僅本身是一種疾病，超重和肥胖更是不少非傳染性慢性疾病的致病因素，相關病症已經佔據人類死亡原因中不小比例。有數據可以更清晰地勾勒肥胖與死亡的距離——肥胖者的 BMI 每上升一個單位，便會面對上升9%的死亡風險。

癌症是一大挑戰。根據財新報導，國際癌症研究機構（IARC）指出，肥胖至少是12種癌症的致病因素；肥胖相關癌症年齡標準化發病率從2007年至2021年每年增加3.6%，2021年10萬人中有120.17人發病，而非肥胖相關癌症的發病率保持穩定。另有研究指出，未來與肥胖相關的癌症發病率，在20至74歲的人群中或將增加一倍，50歲以下的人群尤其值得留意。

不同研究均展示出肥胖與疾病的緊密關係。對比體重正常範圍內的人相比，肥胖成年人罹患糖尿病、高血壓、心肌梗死等概率更高。隨著兒童和青少年肥胖率上升，過去被視為成人的疾病，也更早嵌入孩童成長期。同時還需警惕的是，肥胖兒童成年後患糖尿病、心血管疾病等風險也將提高。

中國超重與肥胖人口 患有慢性病的比例較高

● 至少患有一種慢性疾病的比例



資料來源：《Prevalence of obesity and associated complications in China: A cross-sectional, real-world study in 15.8 million adults》

端傳媒 Init

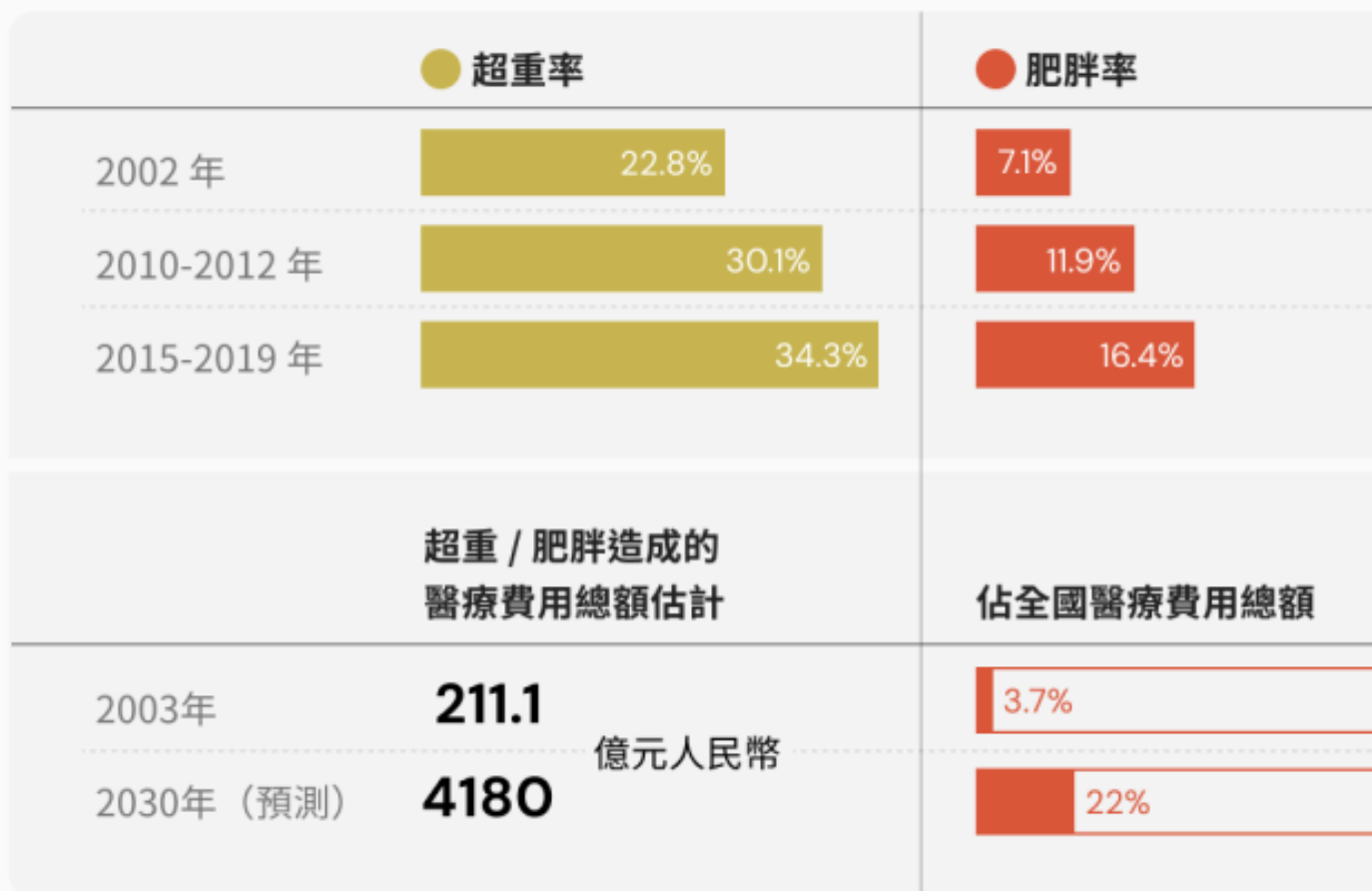
肥胖對應的醫療花費也相對更高。參考美國的醫療花費，估算肥胖患者的住院費用會增加46%，門診費用則增加27%。經濟合作與發展組織（OECD）也曾發布報告，肥胖者的住院時間更長，也需要更昂貴和複雜的治療——例如，糖尿病中70%的費用、心血管疾病中23%的費用和癌症醫療費中的9%，均是超重的代價。

這也就意味著，伴隨攀升的肥胖率和肥胖人口，中國的醫療負擔也將加劇。

據估算，2003年中國花費在超重與肥胖上的醫療費用總額為211.1億元，佔全國醫療總費用3.7%。這一數據在30年後會出現驚人增長。根據保守預計，2030年相關費用將達至4180億元，佔醫療總額高達22%，而這一估算還未納入醫療成本本身的增加。

目前中國的地方債務危機重重，若醫療負擔在未來持續擴大，對地方政府而言是更艱困的難題。

研究預測，中國因超重和肥胖產生的醫療費用，2030年將佔醫療總額22%



資料來源：端傳媒整理相關研究

 端傳媒 Init

除了直接的醫療成本，社會不同方面也將留下這一公共健康問題的印記。世界肥胖聯盟推出的年度報告，列舉與肥胖相關的生活環境因素。可以看到，溫室氣體二氧化碳的排放量是一個衡量指標。《刺針》肥胖症委員會2019年的報告指出，食品系統正使得環境遭遇前所未有的破壞，佔據人類造成的溫室氣體排放量29%，而肉類正是成本核心。不過，相比於化石燃料導致的溫室氣體增加，肥胖因素的影響明顯更小。

在現實中，肥胖往往會被污名化，肥胖者會被貼上醜陋、懶惰等標籤，自責、負罪感、自我厭惡纏繞著肥胖者。根據財新報導，一位年齡24歲、BMI達到32.9的女孩表示，在成長過程中，「不加掩飾的惡意」令她十分苦惱，她覺得自己是錯誤的、討厭的人。

事實上，肥胖議題揭露了複雜的社會肌理。肥胖成因複雜，並非某個個體的「錯」，貧富、性別、年紀，甚至南北方的天氣和文化差異，都將影響在體內堆積的脂肪量。當下，阻止肥胖，已難以僅靠調整飲食和運動量達成。飲食在某種程度上也體現了貧富差距，很多時候窮人只能選擇平價且不健康的食物。忙碌的打工人則疲於漫長的工作時長，也要戰戰兢兢地提防加入失業大軍。根據WHO的數據，到2035年，將有近八成的超重和肥胖人士，生活在低收入國家。

「肥胖問題是許多其他議程的核心問題，但卻往往不被視為核心問題。」2023年全球肥胖論壇的討論文件中如此形容。不同國家和政策制定者已經採取了一些應對措施。英國、墨西哥和南非等國家在含糖飲料稅上取得了成功經驗。

近年中國政府亦十分重視遏止肥胖率上升。2023年上海疾病控制中心率先試行飲料分級系統，超市利用紅、橙、綠等顏色標籤區分不同飲料的含糖量。學校也是重要戰場。現在，將健康與升學掛鉤的做法已漸漸成形。在中考或體質健康成績單上，你將會看到「BMI」會換算成不同級別的分數或佔據一定權重。

實習記者Miranda Lin對本文亦有貢獻。

本刊內容版權為端傳媒或相關單位所有，未經端傳媒編輯部授權，請勿轉載或複製，否則即為侵權。

5