

肥満したティーンエイジャーは、体調がすぐれないだけでなく、人生に対する満足度がおおむね低いと言えます。

肥満した人は、適正体重の人に比べて、短命になる傾向があります。

その上、肥満が原因で社交能力を欠き、惨めな気持ちになりがちです。

そのため、ストレスを強く感じる事が多く、その結果、時として精神障害を起こすことがあります。

2004年5月に発表された研究によれば、太り過ぎの子どもは、標準体重の子どもよりもいじめにあいやすいことがわかっています。

しかも、太っている子はいじめの対象となるだけでなく、加害者になる可能性も大きいのです。

ティーンエイジャーにとって、自己のアイデンティティやボディイメージを発展させることは、重大な人生目標です。

肥満の原因は様々ですが、エネルギー（摂取した食物から得るカロリー）摂取とエネルギー放出（新陳代謝量と運動量により変化）のバランスが取れていないことが、主な原因と考えられます。

ティーンエイジャーの太り過ぎについて考える場合、食事の栄養価の問題だけでなく、精神的な問題、家庭問題、生理的問題など、いろいろな視点で考えなくてはなりません。