

Η κοιλιακή παχυσαρκία κάνει κακό στην καρδιά

Συντάχθηκε απο τον/την Administrator
Σάββατο, 21 Απρίλιος 2018 16:30



Ακόμα και όταν κάποιος δεν είναι παχύσαρκος, η συσσώρευση λίπους στην κοιλιακή χώρα μπορεί να είναι επιβαρυντική για την καρδιά, λένε αμερικανοί ερευνητές.

Σε μελέτη που παρουσίασαν οι ειδικοί της Κλινικής Mayo στο Ρότσεστερ της Μινεσότα στο ετήσιο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας στη Λιουμπλιάνα της Σλοβενίας, διαπιστώθηκε ότι «τα άτομα με φυσιολογικό σωματικό βάρος αλλά κοιλιακό λίπος έχουν περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν καρδιακά προβλήματα, συγκριτικά με άτομα που δεν έχουν συσσωρευμένο λίπος στην κοιλιά αλλά είναι παχύσαρκα βάσει του Δείκτη Μάζας Σώματος τους».

Οι επιστήμονες με επικεφαλής τον Δρ Χοσε Μεντινα-Ινοτζοσα έθεσαν υπό ιατρική παρακολούθηση την περίοδο 200-2016, 1.700 άτομα, 45 ετών και άνω.

Όσοι είχαν φυσιολογικό ΔΜΣ αλλά υψηλά ποσοστά κοιλιακού λίπους είχαν διπλάσια πιθανότητα εμφράγματος, να υποβληθούν σε αγγειοπλαστική ή να πεθάνουν από καρδιακά προβλήματα κατά τη διάρκεια της μελέτης, συγκριτικά με αυτούς που δεν είχαν λίπος στην κοιλιά.

«Η κοιλιά συνήθως είναι το πρώτο σημείο εναπόθεσης του λίπους, αλλά τα υπέρβαρα άτομα χωρίς κοιλιακό λίπος συνήθως έχουν περισσότερη μυϊκή μάζα, πράγμα καλό για την υγεία τους. Οι μυς είναι σαν εργοστάσιο μεταβολισμού και βοηθούν στη μείωση των λιπιδίων και του σακχάρου στο αίμα», εξήγησε ο ερευνητής.

Σύμφωνα με τον ίδιο, αν το λίπος στην κοιλιακή περιοχή είναι μεγαλύτερο από το μέγεθος των μηρών τότε το άτομο θα πρέπει να υποβάλλεται σε καρδιαγγειακό έλεγχο και

Η κοιλιακή παχυσαρκία κάνει κακό στην καρδιά

Συντάχθηκε απο τον/την Administrator
Σάββατο, 21 Απρίλιος 2018 16:30

κατανομής του λίπους, με στόχο τη απώλεια βάρους από την περιοχή της μέσης.

«Με περισσότερη γυμναστική και λιγότερη καθιστική συμπεριφορά, αύξηση της μυϊκής μάζας και της αντοχής, αλλά και μείωση των ραφιναρισμένων υδατανθράκων», μπορεί να μειωθεί το κοιλιακό λίπος κατά τον Δρ Χοσε Μεντινα-Ινοτζοσα.

Και υπογράμμισε ότι οι γιατροί δεν θα πρέπει να υποθέτουν ότι τα άτομα με φυσιολογικό ΔΜΣ δεν διατρέχουν κίνδυνο εκδήλωσης καρδιολογικών προβλημάτων.

in.gr