

20 Νοεμβρίου 2016

## Με ποια ασθένεια συνδέεται η περίμετρος του λαιμού;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα

μελέτη από τη Βραζιλία δείχνει πως ο φαρδύς λαιμός συνδέεται με βασικούς δείκτες καρδιαγγειακής υγείας.

Οι μελετητές εξέτασαν περισσότερους από 4.000 άνδρες βγάζοντας ένα μέσο όρο περιμέτρου του λαιμού στα 38 εκατοστά. Στη συνέχεια, συνέκριναν την περίμετρο του λαιμού σε συνδυασμό με την καρδιαγγειακή υγεία των συμμετεχόντων. Διαπίστωσαν ότι αύξηση 2,5 εκατοστών στην περίμετρο του λαιμού -π.χ. συγκρίνοντας ένα άντρα με τη μέση περίμετρο των 38 εκατοστών με έναν άντρα με περίμετρο λαιμού 40,6 εκατοστά- συνδέεται με:

- 50% μεγαλύτερο κίνδυνο για αυξημένα τριγλυκερίδια
- 32% μεγαλύτερο κίνδυνο για αντίσταση στην ινσουλίνη
- 24% μεγαλύτερο κίνδυνο για υπέρταση
- 22% μεγαλύτερο κίνδυνο για χαμηλή χοληστερόλη HDL (καλή χοληστερόλη)

Η συσσώρευση λίπους γύρω από το λαιμό συνδέεται με την απελευθέρωση φλεγμονωδών ουσιών που οδηγούν στη συσσώρευση πλάκας στις καρωτίδες αρτηρίες του λαιμού. Η απόφραξη των καρωτίδων επηρεάζει άμεσα την υγεία της καρδιάς.

Αν λοιπόν μετρήσετε το λαιμό σας και δείτε πως ξεπερνά τα 38,8 εκ. καλό θα ήταν να συμβουλευτείτε το γιατρό σας έτσι ώστε να κάνετε τις απαραίτητες εξετάσεις. Ακόμα και αυτή η μικρή διαφορά μπορεί να προμηνύει προβλήματα με το ζάχαρο, τη χοληστερίνη ή την υπέρταση.

**Πηγή:** [yolife.gr](http://yolife.gr)