

14 Ιανουαρίου 2017

Οι κίνδυνοι από το υπερβολικό λίπος της κοιλιάς

[/ Γενικά Θέματα](#)





Περιβάλλει βασικά όργανα κι επιφέρει καρδιοπάθειες και εγκεφαλικά!

Κάποιες μορφές λίπους είναι χειρότερες από άλλες, υποστηρίζουν οι γιατροί. Και δεν αναφέρονται στην αισθητική διάσταση ούτε στο πόσο δύσκολο είναι να απαλλάξουμε το σώμα μας από το σωρευμένο λίπος.

Επίσης δεν αναφέρονται στο υποδόριο λίπος που μπορεί να μας ενοχλεί μπροστά στον καθρέφτη. Οι γιατροί ενδιαφέρονται πρωτίστως για το λίπος που περιβάλλει τα όργανά μας στο εσωτερικό του σώματός μας: το εντοσθιακό, ενδοπεριτοναϊκό ή, απλά, λίπος της κοιλιάς.

Αυτά τα εσωτερικά αποθετήρια θεωρείται ότι κρύβουν σοβαρούς κινδύνους για την υγεία μας.

Το υπερβάλλον λίπος στην περιοχή της κοιλιάς -ιδιαίτερα το ενδοκοιλιακό- αποτελεί προγνωστικό παράγοντα για αυξημένη αντίσταση στην ινσουλίνη και διαβήτη τύπου 2, που με τη σειρά τους συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης καρδιοπάθειας, εγκεφαλικών και καρδιαγγειακών επεισοδίων, ενώ ευνοεί και ορισμένα είδη καρκίνου. Παρότι οι επιστήμονες δεν έχουν ερμηνεύσει με ολοκληρωμένο τρόπο το πώς ενισχύεται η αντίσταση στην ινσουλίνη και επομένως τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα μέσω των αυξημένων επιπέδων κοιλιακού λίπους, υπάρχουν ερμηνευτικές προσεγγίσεις.

Το ήπαρ και οι μύες

Μία από αυτές υποστηρίζει ότι το ήπαρ και οι μύες έχουν μικρότερη ευαισθησία στην ινσουλίνη όταν περιβάλλονται από υψηλά επίπεδα λιπιδίων οξέων, κάτι που συμβαίνει όταν στον οργανισμό υπάρχει πλεονάζον σωρευμένο λίπος.

Παρότι υπάρχουν διαφορές ως προς το πόσο εύκολα μπορούμε να κάψουμε το λίπος, ανάλογα με το πόσο και πού είναι σωρευμένο, οι γιατροί επιμένουν πως πρέπει σε κάθε περίπτωση να απαλλαγούμε από αυτό.

Το θετικό μήνυμά τους είναι πως το λίπος στους γλουτούς και στα πόδια σωρεύεται αργά και εξίσου αργά καίγεται, ενώ το λίπος της κοιλιάς μπορεί να μειωθεί ταχύτερα από άλλα αποθετήρια του οργανισμού. Αρκεί το ισοζύγιο ενέργειας που λαμβάνουμε έναντι αυτού που καίμε να είναι αρνητικό. Για να υπολογίσουμε πόσο είναι το πλεονάζον λίπος μετράμε την περιφέρεια της μέσης και κατόπιν των γλουτών.

Στη συνέχεια διαιρούμε τον πρώτο αριθμό με τον δεύτερο και υπολογίζουμε

πόσους πόντους πρέπει να χάσουμε -σε λίπος- για να προσεγγίσουμε το 0,85 για τις γυναίκες και το 1 για τους άντρες.

Πηγή: dimokratianews.gr