

Πόσο μικρός είναι ο κίνδυνος για την καρδιά όσων είναι παχουλοί και γυμνάζονται; Έρευνα απαντά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Είναι αλήθεια ότι όσοι είναι παχουλοί αλλά έχουν λίγα παραπάνω κιλά διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο για την καρδιά τους σε περίπτωση που γυμνάζονται; Νέα έρευνα επιχειρεί να διαπιστώσει αν ευσταθεί η θεωρία fit and fat



Αφού γυμνάζομαι δεν πειράζει που είμαι παχουλός... Και όμως η φυσική δραστηριότητα δεν αναστρέφει την αρνητική επίδραση του πλεονάζοντος βάρους στην υγεία της καρδιάς. Πρόκειται για το εύρημα μεγάλης μελέτης που δημοσιεύθηκε στο *European Journal of Preventive Cardiology*

Με απλά λόγια οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι δεν μπορούμε να είμαστε «παχουλοί, αλλά υγιείς» είπε ο συγγραφέας της έρευνας Δρ. Alejandro Lucia από το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο της Μαδρίτης. «Πρόκειται για την πρώτη εθνικής κλίμακας ανάλυση που αποκαλύπτει ότι η συστηματική φυσική δραστηριότητα μάλλον δεν εκμηδενίζει τις επιβλαβείς δράσεις του πλεονάζοντος λίπους στην υγεία. Τα ευρήματά μας δεν υποστηρίζουν την άποψη ότι ένας δραστήριος τρόπος ζωής μπορεί να εξαλείψει τις επιβλαβείς επιδράσεις του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας».

Η άποψη που υποστηρίχτηκε από παλαιότερες έρευνες ότι μπορούμε να είμαστε «fit and fat» κατ' αναλογία του «αδύνατοι αλλά αγύμναστοι» προκάλεσε αμφιλεγόμενες προτάσεις με τις επίσημες οδηγίες των δημόσιων φορέων να δίνουν προτεραιότητα στην φυσική δραστηριότητα έναντι της απώλειας βάρους. Ο σκοπός της τρέχουσας έρευνας ήταν να διελευκάνει τους συσχετισμούς ανάμεσα στη φυσική δραστηριότητα, το βάρος και την καρδιακή υγεία.

Η έρευνα βασίστηκε στα δεδομένα 527.662 ενηλίκων (ασφαλισμένων σε εταιρία στην Ισπανία) μέσου όρου ηλικίας 42 ηλικίας, εκ των οποίων το 32% ήταν γυναίκες.

Υπολογίζεται ότι το 42% των συμμετεχόντων ήταν φυσιολογικού βάρους, 41% υπέρβαροι και 18% παχύσαρκοι. Η πλειοψηφία, 63,5% γυμνάζονταν ελάχιστα και το 24,2% ασκούσαν συστηματικά. Περίπου το 30% των συμμετεχόντων είχαν υψηλή χοληστερόλη, 15% είχαν υψηλή αρτηριακή πίεση και 3% είχαν διαβήτη.

Σε κάθε κατηγορία σωματικού βάρους (φυσιολογικό, υπέρβαροι, παχύσαρκοι) οποιοδήποτε επίπεδο φυσικής δραστηριότητας (ακόμη και αν ήταν κάτω από το συνιστώμενο από τον ΠΟΥ) συσχετίστηκε με μειωμένο κίνδυνο διαβήτη, υπέρτασης ή υψηλής χοληστερόλης συγκριτικά με την απουσία άσκησης. Σύμφωνα με τον Δρ. Lucia αυτό αποτελεί σαφή ένδειξη ότι ανεξαρτήτως σωματικού βάρους η φυσική άσκηση είναι απαραίτητη για την θωράκιση της υγείας.

Επίσης σε κάθε κλίμακα σωματικού βάρους οι πιθανότητες διαβήτη και υπέρτασης μειώθηκαν καθώς αυξανόταν η συχνότητα της άσκησης. «Η περισσότερη δραστηριότητα είναι καλύτερη, οπότε το περπάτημα μισής ώρας την ημέρα είναι προτιμότερο από τα 15 λεπτά» εξηγεί ο Δρ. Lucia.

Ωστόσο ο καρδιαγγειακός κίνδυνος για τους υπέρβαρους και παχύσαρκους ενήλικες ήταν υψηλότερος συγκριτικά με τους συνομιληκούς τους ανεξαρτήτως των επιπέδων σωματικής άσκησης.

Για παράδειγμα, σε σύγκριση με τα λιγότερο δραστήρια άτομα φυσιολογικού βάρους, τα δραστήρια παχύσαρκα άτομα είχαν περίπου διπλάσιες πιθανότητες να έχουν υψηλή χοληστερόλη, τέσσερις φορές πιο πιθανό να έχουν διαβήτη και πέντε φορές πιο πιθανό να έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση. «Η άσκηση δεν φαίνεται να αντισταθμίζει τις αρνητικές επιπτώσεις του υπερβολικού βάρους. Αυτό το εύρημα παρατηρήθηκε επίσης συνολικά τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες όταν αναλύθηκαν ξεχωριστά» εξήγησε ο Δρ. Lucia.

Πηγή: ygeiamou.gr