

Šta nam radi salo oko struka

Stomačno masno tkivo ponaša se kao nov endokrini organ, kaže prof. dr Vesna Dimitrijević Srećković

Znamo da gojaznost loše utiče na zdravlje, ali nije svejedno gde se u organizmu gomila višak kilograma. Lekari ukazuju da je najopasnije kada se gojaznost koncentriše na struk.

Prof. dr Vesna Dimitrijević Srećković, specijalista interne medicine i endokrinologije u Klinici za endokrinologiju, dijabetes i bolesti metabolizma Kliničkog centra Srbije, navodi da su brojna ispitivanja pokazala, a život potvrdio, da osobe sa stomačnom gojaznošću češće od drugih obolevaju od šećerne bolesti i infarkta miokarda.

Za to, kaže, postoji i naučno objašnjenje, a ono polazi od činjenice da se stomačno masno tkivo ponaša kao nov, samostalni endokrini organ.

– To je zato jer je ono hormonski aktivno i luči brojne faktore zapaljenja i tromboze. Među njima su i faktori ključni za nastanak ateroskleroze i kardiovaskularnih bolesti – objašnjava doktorka.

VODI U METABOLIČKI SINDROM

Stomačna gojaznost jedan je od važnih faktora za postavljanje dijagnoze metaboličkog sindroma. O njemu govorimo kada postoje tri od sledećih pet faktora:

- obim struka kod muškaraca veći od 102 cm, a kod žena

- obim struka veći od 88 cm
- nivo šećera u krvi veći od 6,1 mmol/l
- nivo triglicerida veći od 1,7 mmol/l
- dobar holesterol, HDL, manji od 1 kod muškaraca i ispod 1,3 kod žena
- krvni pritisak iznad 130/85.

Sve više naučnika poslednjih godina insistira da se kriterijum stomačne gojaznosti u dijagnozi metaboličkog sindroma pooštiri i da se njegova uloga više istakne.

– Predlažu da on bude glavni i obavezni faktor metaboličkog sindroma i da to

Obavezno uradite test opterećenja na glukozu kako bi se utvrdio mogući predijabetes

Oslobodite se kilograma

- Mediteranska ishrana s obiljem voća, povrća, šumarica, plave ribe, maslinovog ulja, maslinki, orašastih plodova
- Svakodnevne šetnje, još bolje brzo hodanje, pet kilometara na sat
- Deci, koja takođe nisu lišena gojaznosti, trebalo bi ograničiti gledanje televizije, igranje video-igrica i upućivati ih na igre s loptom, plivanje, tenis, gimnastiku.

rice kod žena i prostate, pluća i gastrointestinalnog sistema kod muškaraca.

UTIČE I NA PLODНОСТ

Poznato je i da gojaznost utiče na reproduktivnu funkciju.

– Gojazni muškarci imaju smanjen nivo muškog polnog hormona testosterona i problem s potencijom, a gojazne žene imaju povećanu produkciju muških polnih hormona, sindrom policističnih jajnika, insulinsku rezistenciju, povišen krvni pritisak, maljavost, šećernu bolest – navodi ona.

Objašnjavajući razloge učestalosti gojaznosti i metaboličkog sindroma koji su uvod u nastanak predijabetesa, dijabetesa i oboljenja krvnih sudova, kao i masne nealkoholne bolesti jetre, doktorka kaže da su nepravilna ishrana i manjak kretanja najveći krivci.

Kada je reč o hrani, problematična je ona bogata zasićenim masnoćama životinjskog porekla, zatim pržena ili pohovana zato što je bogata lipidnim peroksidima koji vode u ubrzanoj aterosklerozi. Takođe, i višak prostih ugljeneh hidrata iz slatkisa i zaslađenih napitaka, kao i manjak dijetetskih vlakana, kojih ima u voću, povrću, šumaricama, te nedovoljan unos mononezasićenih masnih kiselina iz maslinovog ulja mogu napraviti problem.

RADENKA MARKOVIĆ