

Даже небольшое брюшко опасно для здоровья

Даже небольшие жировые отложения на животе способны увеличить риск сердечно-сосудистых заболеваний, предупреждают американские ученые.

Данные эксперимента, которые они провели с участием 2744 человек, подтвердили ранее имевшиеся предположения о том, что важным индикатором возможности развития сердечно-сосудистых заболеваний следует считать скорее форму, чем массу тела.

Для женщины пределом в этом смысле является талия обхватом в 80 сантиметров, пишут тexasкие специалисты в специализированном издании *Journal of the American College of Cardiology*, а для мужчин - в 94 сантиметра.

Форма тела

В ходе исследования авторы публикации наблюдали за мужчинами и женщинами, у которых в ходе медицинских освидетельствований и рентгеновских процедур были выявлены ранние признаки атеросклероза - сужения и затвердевания артерий, которое связывают с развитием недугов сердечно-сосудистой системы.

Затем они анализировали соотношение формы пациентов с наличием или отсутствием симптомов атеросклероза и выяснили, что при увеличении объема талии даже на несколько дюймов увеличивается и риск для кровеносной системы, причем даже в том случае, когда масса тела остается в пределах нормы.

У людей с большим значением отношения окружности талии к окружности бедер (*waist-to-hip ratios, WHR*) риск кальциевых отложений, свидетельствующих о возможности атеросклероза, почти вдвое выше, чем у пациентов с низким показателем *WHR*. И эта связь сохраняется даже при наличии других факторов риска, таких как повышенное кровяное давление, диабет или солидный возраст.

"Жир, собирающийся на талии, обладает большей биологической активностью, поскольку выделяют воспалительные белки, способствующие развитию атеросклеротических повреждений ткани, тогда как жир на бедрах, похоже, совершенно не увеличивает риска сердечно-сосудистых заболеваний, - говорит профессор Джеймс де Лемос, руководивший исследованием. - Даже небольшое брюшко представляет собой больший риск, чем плоский живот".

Простой способ

Отношение окружности талии к окружности бедер, полагают тexasкие ученые, более тесно связано с ранними признаками сердечных недугов, чем индекс массы тела (*ИМТ*) или обхват талии сам по себе.

ИМТ широко используется для оценки так называемого идеального веса и представляет собой отношение массы тела в килограммах на квадрат роста в метрах.

"У людей, страдающих лишним весом или ожирением, повышен риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, - говорит Джун Дэвисон из Британского сердечного фонда. - Этот риск повышается в том случае, если жир в основном сосредоточен в брюшной области. И очень важно, чтобы люди принимали во внимание не только свой вес, но и форму своего тела. Контролировать нужно и то и другое - и за счет менее плотного питания, и за счет физической активности".

А доктор Иэн Кэмпбелл, медицинский директор благотворительной организации *Weight Concern*, добавляет, что даже простое измерение окружности талии может быть полезным в оценке уровня брюшного жира и риска сердечно-сосудистых заболеваний.

"Прелесть этого метода в его простоте и в том, что им могут пользоваться и пациенты, и медики", - говорит он.

В ходе ранее проводившихся исследований было установлено, что объем талии в 89 сантиметров у женщин и в 102 сантиметра у мужчин свидетельствует о высокой опасности развития диабета и/или сердечно-сосудистых заболеваний. А соответствующие показатели в 81 и 94 сантиметра говорят о значительном риске.

Автор: Артур Скальский © Би-Би-Си ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 3394 14.08.2007, 12:06 📄 336

URL: <https://babr24.com/?ADE=39308> Bytes: 3442 / 3428 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)