

29 Μαρτίου 2016

Τεστ: Δείτε αν κινδυνεύετε από καρδιοπάθεια ανάλογα με τη περίμετρο του λαιμού σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Πιάστε τη μεζούρα για να δείτε αν κινδυνεύετε!

Εάν δυσκολεύεστε να κουμπώσετε το τελευταίο κουμπί στο πουκάμισό σας, μάλλον είναι ώρα να επισκεφθείτε το γιατρό. Μια νέα επιστημονική μελέτη που εκπονήθηκε από ερευνητές στη Βραζιλία υποδεικνύει ότι η περίμετρος του λαιμού συσχετίζεται με τον κίνδυνο καρδιοπάθειας.

Οι ερευνητές ανέλυσαν στοιχεία που αφορούσαν σχεδόν 4.000 άντρες και διαπίστωσαν ότι η περίμετρος του λαιμού των περισσότερων αντρών είναι περίπου 38 εκατοστά (μέσος όρος).

Στη συνέχεια, συνέκριναν την περίμετρο του λαιμού σε συνδυασμό με βασικούς δείκτες καρδιαγγειακής υγείας μεταξύ 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:

- 32% μεγαλύτερο κίνδυνο για αντίσταση στην ινσουλίνη
- 24% μεγαλύτερο κίνδυνο για υπέρταση
- 50% μεγαλύτερο κίνδυνο για αυξημένα τριγλυκερίδια

- 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 σημαντικά την υγεία της καρδιάς.

Κάντε κι εσείς το τεστ

Πάρτε μια μεζούρα και μετρήστε την περίμετρο του λαιμού σας. Εάν ο αριθμός ξεπερνά τα 38,8 εκατοστά, συμβουλευτείτε το γιατρό σας ώστε να κάνετε τις απαραίτητες εξετάσεις για ζάχαρο, χοληστερίνη και υπέρταση.

Η μελέτη υπέδειξε ότι οι άντρες με περίμετρο λαιμού άνω των 38,8 εκατοστών είναι πολύ πιο πιθανό να παρουσιάζουν αυξημένα επίπεδα σε τουλάχιστον 3 παράγοντες κινδύνου καρδιοπάθειας όπως οι παραπάνω.

Να σημειωθεί ότι η μεγάλη περίμετρος του λαιμού λόγω αυξημένης μυϊκής μάζας στην ευρύτερη περιοχή του κορμού δεν συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο καρδιοπάθειας, καθώς τα επίπεδα συσσώρευσης λίπους στην περίπτωση αυτή είναι πολύ χαμηλά.

Πηγή: onmed.gr