



Κεντρικού τύπου παχυσαρκία ή αλλιώς.. αυξημένο κοιλιακό λίπος!!!!

Ως κεντρικού τύπου παχυσαρκία χαρακτηρίζεται η αυξημένη συσσώρευση λίπους στο κορμό και ιδιαίτερα στην περιοχή της κοιλιάς, και παρατηρείται συχνότερα στους άντρες, αλλά και σε αρκετές γυναίκες (ιδίως μετά την εμμηνόπαυση). Η εκλεκτική εναπόθεση του λίπους στην κοιλιά προκαλείται από ένα πλήθος παραγόντων, μεταξύ των οποίων ορμονικοί παράγοντες, γονιδιακοί παράγοντες, η καθιστική ζωή και η κακή διατροφή. Η κεντρικού τύπου παχυσαρκία συχνά συνοδεύεται από υπέρταση (αυξημένη αρτηριακή πίεση), αυξημένα επίπεδα σακχάρου, τριγλυκεριδίων, ολικής και LDL χοληστερόλης (κακή χοληστερόλη) στο αίμα, αλλά και μειωμένα επίπεδα HDL χοληστερόλης (καλή χοληστερόλη). Όταν συνυπάρχουν όλοι αυτοί οι παράγοντες σε ένα άτομο τότε το άτομο πάσχει από το μεταβολικό σύνδρομο, μία κατάσταση η οποία αυξάνει την πιθανότητα να εκδηλώσει κάποιος σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και καρδιακή νόσο (έμφραγμα, εγκεφαλικό επεισόδιο κά), σύμφωνα με τις επίσημες οδηγίες του Εθνικού Ινστιτούτου Υγείας των Ηνωμένων Πολιτειών - National Institute of Health (NIH).

Κριτήρια μεταβολικού συνδρόμου σύμφωνα με το NIH	
Σάκχαρο νηστείας	≥ 110 mg%
Τριγλυκερίδια	≥ 150 mg%
HDL-χοληστερόλη	< 50 mg% ♂, < 60 mg% ♀
Συστολική / Διαστολική αρτηριακή πίεση	$\geq 130/85$ mmHg
Ομφαλική περίμετρος	> 102 Άνδρες, > 88 Γυναίκες
Ορισμός συνδρόμου	3 ή και περισσότερα κριτήρια

Πώς μπορούμε να καταλάβουμε εάν έχουμε κεντρικού τύπου παχυσαρκία;

Όταν η περίμετρος της μέσης είναι μεγαλύτερη από 88 εκατοστά για τις γυναίκες ή 102 εκατοστά για τους άνδρες, ο κίνδυνος μεταβολικών και καρδιαγγειακών επιπλοκών είναι εξαιρετικά ψηλός. Για να μετρήσουμε την περιφέρεια της μέσης μας, αρκεί να πάρουμε μία μεζούρα και να μετρήσουμε την περιφέρειά μας στο ύψος του ομφαλού. Εάν η περιφέρεια της μέσης είναι μεγαλύτερη από τα 102 εκατοστά για τους άντρες και τα 88 εκατοστά για τις γυναίκες, η μέτρηση υποδηλώνει κεντρικού τύπου παχυσαρκία και αυξημένο κίνδυνο για μελλοντική εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων σε σχέση με τα άτομα με μικρότερη περιφέρεια μέσης. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι σχετικά πρόσφατα, η Διεθνής Ομοσπονδία Διαβήτη (IDF) όρισε ως ανώτερα όρια για την κεντρικού τύπου παχυσαρκία τα 96 εκατοστά για τους άντρες και τα 80 εκατοστά για τις γυναίκες, υποστηρίζοντας ότι ο κίνδυνος εκδήλωσης διαφόρων νοσημάτων αυξάνεται όταν ξεπερνιούνται ακόμη και αυτά τα πιο χαμηλά όρια.

Γιατί είναι επικίνδυνη η κεντρικού τύπου παχυσαρκία;

Όταν αυξάνεται η περιφέρεια μέσης τότε αυτό υποδηλώνει ότι αυξάνεται και το σπλαχνικό λίπος, το λίπος, δηλαδή, που βρίσκεται μέσα στα σπλάχνα. Η κατάσταση αυτή είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη, καθότι όταν τα όργανα που βρίσκονται μέσα στην κοιλιά (σπλάχνα) περιβάλλονται από λίπος (σπλαχνικό λίπος), εκκρίνονται ορμόνες οι οποίες δύναται να προκαλέσουν ποικίλες ανεπιθύμητες δράσεις στους διάφορους ιστούς του σώματος. Για παράδειγμα όταν το λίπος περιβάλλει το συκώτι (το βιοχημικό εργοστάσιο του σώματος), τότε αυξάνονται τα ένζυμά του ήπατος (τρανσαμινάσες). Σε αυτήν την περίπτωση το άτομο εμφανίζει λιπώδη διήθηση του ήπατος ή αλλιώς λιπώδες συκώτι, κατάσταση η οποία εάν δεν αντιμετωπιστεί μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ομαλή λειτουργία του ήπατος. Επιπλέον, η κεντρικού τύπου παχυσαρκία προκαλεί ινσουλινοαντίσταση, μια κατάσταση όπου η ινσουλίνη που υπάρχει στο αίμα αυξάνεται υπερβολικά, χωρίς όμως να είναι αποδοτική η αύξησή της, αφού οι ιστοί (και κυρίως ο μυϊκός ιστός) παύουν να εμφανίζουν ευαισθησία στα σήματα που του δίνει αυτή η τόσο σημαντική για τη ρύθμιση του σακχάρου ορμόνη.

Με ποιο τρόπο είναι δυνατόν να επιτευχθεί μείωση της περιφέρειας μέσης και του σπλαχνικού λίπους;

Η μείωση του λίπους στη κοιλιά (σπλαχνικό λίπος) θα πρέπει να αποτελεί κύρια προτεραιότητα στα άτομα με κεντρικού τύπου παχυσαρκία (κατανομή λίπους που προσομοιάζει με μήλο) και μεταβολικό σύνδρομο. Η μείωση αυτή είναι δυνατόν να επιτευχθεί με ένα συνδυασμό ενός ισορροπημένου προγράμματος διατροφής και με αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.

Παρακάτω παρατίθενται 5 εύκολοι τρόποι για να απαλλαχτείτε μια για πάντα από την αντιαισθητική και επικίνδυνη για την υγεία σας.. κοιλίτσα!!!!

Μειώστε τη θερμιδική σας πρόσληψη κατά τουλάχιστον 100 θερμίδες ημερησίως και εξασφαλίστε μείωση 5 κιλών σε ένα χρόνο.

Θα το καταφέρετε μειώνοντας την κατανάλωση περιττών τροφών και τρώγοντας έναντι αυτών ποικιλίας φρούτων και λαχανικών ώστε να μένετε χορτάτοι. Για παράδειγμα, αντικαθιστώντας ένα κανονικό αναψυκτικό με ένα αναψυκτικό χαμηλό σε θερμίδες έχετε εξασφαλίσει περίπου 150 λιγότερες θερμίδες. Αποφεύγοντας μία μεγάλη φέτα ψωμί ή ένα μικρό γλυκό μέσα στη μέρα έχετε εξασφαλίσει τουλάχιστον 100 λιγότερες θερμίδες, ενώ εάν προτιμήσετε ένα τοστ με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί χαμηλό σε λιπαρά και γαλοπούλα ως πρωινό έναντι της καθιερωμένης τυρόπιτας έχετε εξασφαλίσει τουλάχιστον 120 λιγότερες θερμίδες.

Αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα.

Αυξήστε τη καθημερινή σας δραστηριότητα ακολουθώντας τις παρακάτω συμβουλές και αυξήστε της καθημερινές σας καύσεις κατά τουλάχιστον 100 θερμίδες ημερησίως. Χρησιμοποιήστε τις σκάλες έναντι του ασανσέρ, μην ψάχνετε να παρκάρετε ακριβώς έξω από τον προορισμό σας ώστε να έχετε την ευκαιρία να περπατήσετε (πιθανότατα

θα φτάσετε και συντομότερα), κάντε ένα διάλειμμα από τον καναπέ και βγείτε έξω να περπατήσετε, βγάλτε βόλτα τον σκύλο σας, βάλτε δυνατά τη μουσική και χορέψτε, πάρτε το ποδήλατό σας για τις κοντινές αποστάσεις έναντι του αυτοκινήτου, ασχοληθείτε με τον κήπο σας και γενικά προσπαθήστε να βάλετε όση περισσότερη κίνηση στη ζωή σας μπορείτε.

Υιοθετήστε σωστές διατροφικές συνήθειες.

Το νούμερο ένα κλειδί για την επιτυχία είναι τα μικρά και συχνά γεύματα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Μην αφήνετε, λοιπόν, το σώμα σας νηστικό για περισσότερες από 3 ώρες αλλά προγραμματίστε τα σνακ της ημέρας σας ώστε να εφοδιάζετε τον οργανισμό σας με κάτι θρεπτικό, όπως ένα φρούτο, και συγχρόνως χαμηλό σε θερμίδες. Επιπλέον, αποφύγετε τα τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες και καταναλώστε επαρκή ποσότητα θρεπτικών τροφίμων, όπως τα ψάρια, τα πουλερικά, τα δημητριακά, τα γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά, τα φρούτα και τα λαχανικά.

Βάλτε την αερόβια άσκηση στη ζωή σας.

Βρείτε ένα άθλημα που να σας ταιριάζει και ξεκινήστε να ασκήστε 3 φορές την εβδομάδα από 60 λεπτά (ή κάθε μέρα από 20-30 λεπτά). Εάν ακόμη και αυτά τα 20-30 λεπτά σας φαίνονται πολλά, μπορείτε να τα σπάσετε σε 2-3 δεκάλεπτα. Έχει φανεί ότι ακόμη κι αν η άσκηση γίνει με διαλείμματα μέσα στη μέρα, τα οφέλη υγείας είναι ίδια. Ξεκινήστε, λοιπόν, από σήμερα κιόλας μία μέτριας έντασης αερόβια άσκηση και μην χάνετε ούτε λεπτό.. γραφτείτε στο γυμναστήριο, ξεκινήστε χορό, πηγαίνετε για περπάτημα, ποδηλασία, κολύμπι, τένις ή ότι άλλο σας εμπνέει.

Αυξήστε τη μυϊκή σας μάζα κάνοντας ασκήσεις αντίστασης.

Η μυϊκή σας μάζα αποτελεί τον ενεργά μεταβολικά ιστό του σώματός σας. Αυτό σημαίνει ότι όσο περισσότερη μυϊκή μάζα έχετε, τόσο περισσότερες καύσεις θα κάνει ο οργανισμός σας. Για να αυξήσετε τη μυϊκή σας μάζα προτείνεται εφαρμογή άσκησης αντιστάσεων τουλάχιστον 2 φορές εβδομαδιαίως.

Τέλος, ο καλός και επαρκής ύπνος, οι ασκήσεις χαλάρωσης για τα άτομα με υπερβολικό στρες και η αποφυγή των καταχρήσεων (πχ. υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, κάπνισμα κλπ) βοηθούν στην ομαλοποίηση των ορμονικών σημάτων στο σώμα, με αποτέλεσμα την αποτελεσματική ρύθμιση της πείνας και του κορεσμού και την αποδοτική χρησιμοποίηση των καυσίμων στον οργανισμό ώστε να χρησιμοποιούνται προς όφελος του οργανισμού και να αποφεύγεται η συσσώρευση λίπους στην περιοχή της κοιλιάς.

**..από την Ελευθερίου Σοφία
Κλινική Διαιτολόγο – Διατροφολόγο**