

Τα υπέρβαρα άτομα μπορούν να «αποφύγουν» το υψηλό σάκχαρο εάν χάσουν βάρος έγκαιρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως τα νεαρά υπέρβαρα άτομα μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης επικίνδυνων χρόνιων νοσημάτων, εάν μειώσουν το σωματικό τους βάρος πριν τη μέση ηλικία.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό BMJ Open, Βρετανοί ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από περίπου 5.000 άντρες, των οποίων ο δείκτης μάζας σώματος καταγράφηκε αρχικά στην ηλικία των 21 ετών, καθώς κι έπειτα από 30 χρόνια, θέλοντας να εξετάσουν εάν τυχόν μεταβολές επηρέασαν τον κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος, εγκεφαλικού επεισοδίου ή σακχαρώδη διαβήτη.

Συνολικά, παρατηρήθηκε πως οι εθελοντές που ήταν υπέρβαροι στην ηλικία των 21 ετών, αλλά κατάφεραν να μειώσουν το δείκτη μάζας σώματός τους σε φυσιολογικά επίπεδα μέχρι τα 50 έτη, είχαν παρόμοια ή χαμηλότερη συχνότητα εμφάνισης διαβήτη, σε σύγκριση με όσους είχαν φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος όταν ήταν νέοι.

Από την άλλη, ο δείκτης μάζας σώματος σε νεαρή ηλικία δε φάνηκε να σχετίζεται με τον κίνδυνο εμφράγματος ή εγκεφαλικού, ενώ οι άντρες που ήταν παχύσαρκοι στην ηλικία των 50 ετών είχαν αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης εμφράγματος ή εγκεφαλικού επεισοδίου.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν πως ορισμένες από τις αρνητικές επιδράσεις του υπερβάλλοντος σωματικού βάρους ενδεχομένως να είναι αναστρέψιμες εάν επιτευχθεί απώλεια βάρους μέχρι τη μέση ηλικία.

Κλείνοντας, σχολιάζουν πως τα παραπάνω ευρήματα έχουν σημαντικές προεκτάσεις για την πρόληψη του διαβήτη, ειδικότερα εάν αναλογιστεί κανείς τα υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας στα άτομα νεαρής ηλικίας.

Πηγή: neadiatrofis.gr