

Λίπος στο συκώτι: Η καθημερινή συνήθεια που αυξάνει τον κίνδυνο!!!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια νέα επιστημονική μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση *Journal of Hepatology* έρχεται όμως να υπογραμμίσει ότι και ένα άλλο είδος κατάχρησης, το οποίο είναι μάλιστα εξαιρετικά συχνό στις σύγχρονες κοινωνίες, έχει καταστροφικό αντίκτυπο για το συκώτι μια και η κατάχρηση αλκοόλ είναι η νούμερο ένα συνήθεια που καταστρέφει το συκώτι μας.

Ερευνητές από την Κορέα διαπίστωσαν ότι το πολύωρο καθιστό αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο για μη αλκοολική λιπώδη νόσο του ήπατος (NAFLD).

Τα νέα στοιχεία έρχονται να προσθέσουν άλλη μία δραματική συνέπεια στην ήδη μακρά λίστα με τις παθήσεις στις οποίες συμβάλλει η καθιστική ζωή.

Όπως υποδεικνύει και το όνομά της, η μη αλκοολική λιπώδης νόσος του ήπατος είναι μια πάθηση που χαρακτηρίζεται από την υπερβολική συσσώρευση λίπους στο συκώτι. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η συσσώρευση λίπους προκαλεί το σχηματισμό ουλώδους ιστού στο συκώτι και μπορεί να οδηγήσει σε ηπατική ανεπάρκεια. Το αλκοόλ πυροδοτεί συχνά αυτές τις αλλοιώσεις, όταν όμως η συσσώρευση λίπους δεν σχετίζεται με την κατάχρηση αλκοόλ, οφείλεται συνήθως στην παχυσαρκία και την αντίσταση του οργανισμού στην ινσουλίνη.

Τα στοιχεία που ανέλυσαν οι ερευνητές αφορούσαν σε 139.056 άνδρες και γυναίκες. Βάσει των πληροφοριών για τη διατροφή και τα επίπεδα σωματικής άσκησης του δείγματος, οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι όσοι περνούν πέντε ή και περισσότερες ώρες της ημέρας καθιστοί αντιμετωπίζουν κατά 9% μεγαλύτερο κίνδυνο να εκδηλώσουν μη αλκοολική λιπώδη νόσο του ήπατος σε σύγκριση με άτομα που κάθονται λιγότερο μέσα στην ημέρα.

Η αρνητική επίδραση του καθιστού φάνηκε να παραμένει ισχυρή ακόμη και για όσους γυμνάζονται τακτικά, κάτι που υποδεικνύει ότι η γυμναστική δεν εξουδετερώνει πλήρως την επίδραση στο συκώτι. Παράλληλα, η συσχέτιση μεταξύ καθιστού και συσσώρευσης λίπους στο συκώτι ίσχυε και για τα άτομα με φυσιολογικό Δείκτη Μάζας Σώματος.

Δεν αρκεί λοιπόν μόνο να γυμναζόμαστε περισσότερο, πρέπει γενικώς να αποφεύγουμε να καθόμαστε πολλές ώρες μέσα στην ημέρα και να εκμεταλλευόμαστε κάθε ευκαιρία για περισσότερη σωματική δραστηριότητα.

Πηγή: newsitamea.gr