

Erős túlsúly = komolyabb betegségek?



www.unsplash.com / AllGo

Általánosan megállapítható, hogy azok az emberek, akik jelentős túlsúllyal küzdenek, náluk sokkal több és komolyabb betegség kimutatható, mint vékonyabb társaiknál.

Vajon mi ennek az oka?

A magyarázat egészen egyszerű:

Elhízáskor a testben elszaporodik a zsírszövet, amelynek ugyanolyan ellátásra van szüksége, mint a testünk többi szövetének. Ahogy megnő a testben az oxigén és a tápanyag igény, úgy nő a keringetni szükséges vér mennyisége. Ezzel arányosan nő az artériák falára eső nyomás is.

Ezzel nem ér véget a káros hatások sora, mivel a vér inzulin szintje általában arányosan nő a testtömeg emelkedésével. Az inzulinszint emelkedése megvastagítja a verőerek falát és ennek az az eredménye, hogy a vérnyomás is magas(abb) lesz.

A 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának egyik fő oka az elhízás. Amikor ennek olyan fokú a mértéke, akkor a zsírszövetek érzéketlenné teszik a szervezetet az inzulinnal szemben, így az nem tud felszívódni és a vérben marad. Ebből teljesen egyértelmű, hogy miért is magas ennek a típusú betegségnek az esetében az egyén vércukorszintje.

A következő lépés általában a vérzsír-, és vér-koleszterinszintjének megemelkedése.

EFOP-1.5.3-16-2017-00009

„A kiskunmajsai konzorcium által vezetett
humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben”

Egy norvég kutatásban azt is megállapították, hogy a túlevése egyfajta stresszt vált ki a szervezetben, amely gyulladást okoz és az évek folyamán folyamatosan roncsolja a szöveteket. Ez a gyulladás is kedvezőtlen hatású, továbbá a túlzott mennyiségben bevitt étel összezavarja a testünk rendszerét és így az immunrendszer legyengül, védtelenebbé válunk a betegségekkel szemben.

Tehát a túlsúly, az elhízás nemcsak a megjelenésünk miatt kerülendő, hanem az egészségünkre gyakorolt kedvezőtlen hatásai miatt is. A leggyakoribb betegségek, vagy problémák a túlsúly miatt: érrelmeszesedés, stroke, szívroham, epehólyag betegségei, daganatos betegségek kialakulása, fogamzástelenség, magas vérnyomás, vércukorbetegség.

Programunk keretében több hasznos cikk is található az egészséges életmóddal kapcsolatban.

Ez az írás is a Kiskunmajsai konzorcium által vezetett humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00009” azonosító számú projekt keretein belül készült el. Az egészséges életmód kapcsán további érdekes tartalmak olvashatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldala **klkkelve.**