

Ważne jest nie tylko to, ile tłuszczu mamy za dużo, ale także, gdzie go mamy. Jeśli zgromadzony jest głównie w biodrach, tuż pod skórą, to pół biedy. Gdy jednak odkłada się w jamie brzusznej, mogą pojawić się kłopoty.

Miarkę miej... w kieszeni

Dlatego lekarze już nie tyle każą nam stawać na wadze, co mierzyć obwód pasa: 88 cm u kobiety i 102 cm u mężczyzny to wymiary akceptowane przez Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne.

Diabetolodzy obstają za jeszcze bardziej restrykcyjnymi normami. U kobiet dopuszczają tylko 80 cm, a u mężczyzn 94 cm. Do tej pory lekarze diagnozowali nadwagę i oceniali zagrożenie zdrowia na podstawie wskaźnika BMI (Body Mass Index). To iloraz wagi w kilogramach i wzrostu w metrach podniesionego do kwadratu. Jeśli na przykład kobieta mająca 168 cm wzrostu waży 70 kg, to jej BMI wynosi 25. Ta wartość wyznacza

górną granicę normy. Masa ciała jest jeszcze prawidłowa, ale nie wolno jej już utyć ani kilograma. Wartość BMI od 25 do 30 oznacza nadwagę. Powyżej 30 zaczyna się otyłość, wraz, z którą dramatycznie wzrasta zagrożenie chorobami serca, cukrzycą, nadciśnieniem. Jak pokazują dane epidemiologiczne, zwiększa się też liczba zgonów spowodowanych tymi chorobami. Lekarzy od dawna zastanawiało jednak, dlaczego niektórzy pacjenci z niskim BMI, nieprzekraczającym 25, mają poważne problemy zdrowotne, podczas gdy otyli, z BMI większym niż 30, trzymają się świetnie. Nie można więc było określić, jaka wartość tego wskaźnika podwyższa ryzyko chorób w indywidualnych przypadkach.

Przy ocenie zagrożenia chorobami ważny jest nie tyle wskaźnik BMI, co nadmiar centymetrów w pasie. Ten wniosek wyciągnięto już nie na podstawie obserwacji, lecz szeroko zakrojonych badań, którymi objęto aż 170 tys. pacjentów z 63 krajów (w tym także ponad 5 tys. Polek i Polaków). Mierzenie obwodu talii wykrywa otyłość brzuszna. Jest ona wyjątkowo zdradliwa – przy stosunkowo niskim BMI w brzuchu może zgromadzić się tłuszcz, który będzie szkodził zdrowiu. Wszystko, dlatego że tkanka tłuszczowa nie jest – jak jeszcze do niedawna uważano – zwykłym magazynem,



gromadząc nadmiar tłuszczu. Taką rolę pełni tylko ta na biodrach, tuż pod skórą. Umiejscowiona zaś w jamie brzusznej wydziela substancje hormonalne, które mają ogromny wpływ na fizjologię organizmu. Korzystny albo nie, zależnie od jej ilości. Według najnowszej hipotezy, stworzonej przez prof. Yuji Matsuzawę z uniwersytetu w Osace, niewielka ilość brzusznej tkanki tłuszczowej, jaką mają osoby szczupłe, chroni przed chorobami metabolicznymi oraz układu krążenia, wydzielając substancję o nazwie adiponektyna. Ten hormon ma budowę podobną do struktury ścian naczyń. Kiedy w zaatakowanych przez miażdżycę naczyniach powstają uszkodzenia, adiponektyna reperuje je, hamując rozwój choroby. Ale u osób z nadwagą ten korzystny dla zdrowia mechanizm nie działa. Według profesora Marka Naruszewicza z Zakładu Farmakognozji Akademii Medycznej w Warszawie poziom adiponektyny obniża się i przestaje ona chronić naczynia. Jednocześnie wzrasta poziom leptyny. To hormon sytości, który sprzyja powstawaniu wczesnych zmian miażdżycowych, nawet u dzieci, co wykazały niedawno brytyjskie badania.

To jednak nie jedyny zły symptom. Nagromadzona w nadmiarze tkanka tłuszczowa zwiększa produkcję jeszcze wielu innych substancji, niszczących serce i naczynia krwionośne. Drugie miejsce na tej liście – po adiponektynie – zajmują związki powodujące w organizmie przewlekły stan zapalny, który także przyczynia się do rozwoju miażdżycy. Jedną z tych substancji jest tzw. białko CRP, produkowane w wątrobie. Jego podwyższone stężenie we krwi jest równie niebezpieczne jak nadmiar złego cholesterolu. To właśnie z powodu

nadmiernie podwyższonego CRP – przy dobrym poziomie cholesterolu – były prezydent USA Bill Clinton musiał mieć wszczepiane by-passy (sztuczne połączenia, które wyrczają zwężone, niewydolne naczynia wieńcowe). CRP może powodować pęknięcie blaszki miażdżycowej, co z reguły kończy się zawałem. Jego ryzyko u osób z otyłością brzuszną rośnie także dlatego, że zapasy tłuszczu wydzielają substancje zwiększające krzepliwość krwi. Łatwiej tworzą się więc zakrzepy, które mogą zablokować naczynia krwionośne w sercu. Albo spowodować zator w mózgu.



Nadmiar tkanki tłuszczowej w brzuchu to bomba tykająca w organizmie podsumowuje prof. Krzysztof Strojek, szef Oddziału Diabetologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, dodając, że otyłość brzuszna grozi cukrzycą. Tkanka tłuszczowa zgromadzona w narządach wewnętrznych jest mało wrażliwa na insulinę. Dlatego też powoduje zaburzenia prowadzące do rozwoju tej choroby.

Jest jeszcze jeden niebezpieczny mechanizm. Osoby otyłe mają zwiększoną ilość kwasów tłuszcz-

czowych we krwi. Kwasy te są kluczem do genu FAS (skrót od fatty acid synthesis). Jeśli gen ten zostanie uaktywniony w najważniejszych narządach wewnętrznych włącza się samoistna synteza tłuszczu. Oznacza to, że nawet, jeśli powstrzymywać się od jedzenia tłustych potraw, serce, trzustka, wątroba i nerki będą produkowały tłuszcz. Sprawa jest o tyle poważna, że większość z nas ma naturalną skłonność do otyłości brzusznej. Dlatego jak najszybciej powinniśmy zaopatrzyć się w miarkę, którą lekarze uznają teraz za podstawowe narzędzie do walki z epidemią otyłości. Im wcześniej

zaczniemy kontrolować obwód pasa, tym lepiej. Już sześć–siedem kilogramów tłuszczu odłożonego w jamie brzusznej, wystarczy aby zaczął on szkodzić zdrowiu. Dlatego zgubne jest myślenie: ciało mam szczupłe, nie ma się, więc co przejmować lekko zaokrąglonym brzuszkiem. Tymczasem może on być bardziej niebezpieczny niż widoczne fałdy na bokach, dlatego lekarze przestrzegają: trzeba jeść, pić, ale nie popuszczać pasa.

*Jolanta Chyłkiewicz – „Newsweek”
Oprac. J. N.*