

Στεφανιαία νόσος και παχυσαρκία

Το επιπλέον βάρος επιταχύνει την εμφάνιση στεφανιαίας νόσου.

Το να είστε παχύσαρκοι ή έστω υπέρβαροι σας οδηγεί γρηγορότερα στο πρώτο σας έμφραγμα του μυοκαρδίου.

Η παχυσαρκία εξελίσσεται αθόρυβα σε μάλιστα, που χτυπάει ολοένα και πιο νεαρά άτομα στο Δυτικό Κόσμο. Πρέπει να ξέρετε ότι όσο περισσότερο βάρος «κουβαλάτε» τόσο πιο κοντά και πιο γρήγορα φτάνετε στη στεφανιαία νόσο. Η μεγάλη πλειοψηφία ατόμων που έχουν υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου ανήκουν στην κατηγορία υπέρβαρων ή παχύσαρκων ατόμων, ενώ όσο αυξάνεται ο ΔΜΣ (25 και πάνω), τόσο πιο πολύ αυξάνουν τα περιστατικά σε μικρές ηλικίες.

Δείκτης Μάζας Σώματος.

Για να μπορέσουμε να προσδιορίσουμε ποιο είναι το υγιές βάρος του κάθε ατόμου, χρησιμοποιούμε έναν απλό δείκτη της σχέσης μεταξύ βάρους και ύψους που λέγεται Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Ο ΔΜΣ είναι ένας αριθμός που προκύπτει από το βάρος και το ύψος κάποιου και χρησιμοποιείται ευρέως για να προσδιορίσει τη συχνότητα του ελλιπούς βάρους, του φυσιολογικού, του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας στους ενήλικες. Ο ΔΜΣ είναι ένας αξιόπιστος δείκτης του σωματικού λίπους για τους περισσότερους ανθρώπους και χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει κατηγορίες βάρους που μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα υγείας.

Υπολογισμός ΔΜΣ

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος υπολογίζεται από τη σχέση του σωματικού βάρους σε κιλόγραμμα προς το τετράγωνο του ύψους σε εκατοστά (Βάρος x 10000 / Ύψος x Ύψος) και είναι ο πλέον διαδεδομένος δείκτης για τον προσδιορισμό του βαθμού της παχυσαρκίας.

Για ενήλικα άτομα 20 ετών και πάνω ισχύουν τα εξής:

Δείκτης Μάζας Σώματος <19 Ελλιποβαρής

Δείκτης Μάζας Σώματος 19 - 25 Φυσιολογικός

Δείκτης Μάζας Σώματος 25 - 29,5 Υπέρβαρος

Δείκτης Μάζας Σώματος 30 - 34,9 1^{ος} Βαθμός Παχυσαρκίας

Δείκτης Μάζας Σώματος 35 - 39,5 2^{ος} Βαθμός Παχυσαρκίας

Δείκτης Μάζας Σώματος > 40 Σοβαρά 3^{ος} Βαθμός Παχυσαρκίας



Στεφανιαία νόσος και παχυσαρκία

Ωστόσο ο υπολογισμός του ΔΜΣ είναι μόνο ένας οδηγός για να κριθεί η γενική υγεία ενός ατόμου. Το επίπεδο σωματικού λίπους, η αρτηριακή πίεση, η χοληστερόλη, η περιφέρεια μέσης, η φυσική δραστηριότητα, το κάπνισμα και η διατροφή αποτελούν εξίσου σημαντικούς παράγοντες, που καθορίζουν τη γενική εικόνα της υγείας σας.

Ο υπολογισμός του ΔΜΣ δεν μπορεί να ισχύει για κάθε σωματότυπο, όπως δεν ισχύει για άτομα με ιδιαίτερα ανεπτυγμένο μυϊκό σύστημα (αθλητές, πρωταθλητές) και για γυναίκες που βρίσκονται σε εγκυμοσύνη και περίοδο θηλασμού.

Έρευνες έχουν δείξει ότι το 36% των ατόμων που παθαίνουν έμφραγμα του μυοκαρδίου είναι υπέρβαρα (ΔΜΣ από 25 και πάνω), το 35% παχύσαρκα (ΔΜΣ 30 και πάνω), ενώ το 6% σοβαρά παχύσαρκα (ΔΜΣ 40 και πάνω) . Το πιο ανησυχητικό είναι ότι όσο ανέβαινε το ποσοστό του ΔΜΣ, τόσο κατέβαινε ο μέσος όρος της ηλικίας που εμφανίζεται το πρώτο έμφραγμα. Τα εξαιρετικά παχύσαρκα άτομα, με δείκτη μάζας σώματος πάνω από 40, κινδυνεύουν να έρθουν αντιμέτωπα με το πρώτο έμφραγμα, 12 χρόνια πιο νωρίς από τα άτομα με ΔΜΣ 20 και κάτω. Φυσικά όσο αυξάνονται τα ποσοστά του ΔΜΣ τόσο αυξάνονται και τα ποσοστά άλλων παθήσεων όπως διαβήτης , αρτηριακή πίεση, χοληστερίνη κ.α.

