

{ Esi formā! }

Agnese Meiere

Aptaukošanās smagā hasta

Vai zināji, ka liekais svars nav tikai tāds nevainīgs tauku mētelītis? Tas var izraisīt milzum daudz nopietnu veselības problēmu. Bet trakākais, ka aptaukošanās gadījumā slimības pielavās pavisam lēnām un nemanot.



Dr. LAILA MEIJA

- Dietoloģe, P. Stradiņa Kliniskās universitātes slimīcas Dietoloģijas dienesta vadītāja.
- Dietoloģe Veselības centrā 4.
- Veselības uzturēšanai cenšas iztērēt tikpat kaloriju, cik uzņem.

Savulaik uzskatīja – jo apļaks cilvēks, jo lielāka viņa labklājība, labāka veselība un izteiktāka labestība. Mūsdienās gan izpēti, ka palielināts svars var izraisīt virknī veselības problēmu. Vienam veselības problēmas izraisis izteikta aptaukošanās, bet kādam citam tās sāksies jau tad, ja svars būs palielināts. Tiesa, definēt liekā svara robežu, kad sākas dažādas slimības, tā īstī nav iespējams. To var veicināt nelabvēlīgs ģenētiskais fons (vecākiem bijušas kādas slimības, kuras var pārmantot, – piemēram, cukura diabēts), kā arī tas, ja cilvēkam ir mazkustīgs dzīvesveids un neveselīgi ēšanas paradumi.



Kā noteikt – liekais svars vai jau aptaukošanās?

Lai noteiktu liekā svara vai aptaukošanās pakāpi, visā pasaulei pieņemts lietot tā dēvēto ķermeņa masas indeksu – jeb KMI. **KMI rēķina pēc šādās formulas:** ķermeņa masa (kilogramos) / ķermeņa garums (metros), kāpināts kvadrātā. Piemēram, 82 kilogramus smagam un 1,80 metrus garam cilvēkam ķermeņa masas indekss ir $82 : 1,8^2 = 25,3$.

$$\left(\frac{\text{ķermeņa masa}}{\text{ķermeņa garums}} \right)^2$$

- KMI < 18,5** – nepietiekama ķermeņa masa
- KMI 18,5–24,99** – normāla ķermeņa masa
- KMI 25–29,99** – lieka ķermeņa masa
- KMI ≥ 30** – aptaukošanās

Kādas slimības

Svara mazināšanas efekti tiešām ir to vērti: var mazināt holesterīna līmeni asinīs, asinsspiedienu, aknu izmērus, atvieglo locītavas, uzlabot darba-spējas vai pat izārstēties no 2. tipa cukura diabēta šīs slimības sākumposmā, kā arī palikt stāvokli. **Pats galvenais – pilnvērtīgi dzīvot dzīvi!**

HRONISKS IEKAISUMA PROCESS ORGANISMĀ

Zinātnieki atklājuši vairāk nekā 100 bioķīmiskas vielas – adipocitokinus, ko ražo organismā esošie tauki. Cilvēkiem ar aptaukošanos šo vielu ražošana ir izmainīta. Vairāk tiek ražotas vielas, kas veicina iekaisumu, trombu veidošanos, oksidatīvos procesus un mazāk protektīvās vielas. Tādējādi tiek sekਮeta aterosklerozes attīstība, asinsspiediena paaugstināšanās. Tāpēc cilvēkiem ar aptaukošanos ir lielāks risks saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām.

2. TIPI CUKURA DIABĒTS

Ir daudzi ģenētiski faktori, kas nosaka 2. tipa cukura diabēta attīstību. Bet maisam galu vajā atsien tieši nepareizs dzīvesveids – liekais svars, mazkustība, trekna ēdienu un saldumu aizrautīga baudīšana. Liekais svars, nesabalansēts uzturs ar lielu tauku daudzumu vai, retākos gadījumos, ģenētiska nosliece rada rezistenci pret insulinu (vienīgo hormonu, kas samazina cukura līmeni asinīs). Tas nozīmē, ka audi ir nejutīgi pret insulinu un tas vairs nespēj samazināt glikozes līmeni asinīs. Līdz ar to organismam vajag vairāk insulinā, ko bieži slimības sākumā aizkunča dziedzeris arī steidz pastiprināti ražot. Ja cukura līmenis ir virs 8 mmol/l, tas sāk bojāt gan lielos, gan mazos asinsvadus, un tas var beigties Joti bēdīgi – ar nieru, sirds, acu bojājumiem un citām veselības problēmām. Turklat diabēts parasti nenāk viens, vienā *bandā* ar to ir gan sirds un asinsvadu slimības – infarkts, insults, ateroskleroze –, gan paaugstināts audzēju risks (insulīns ir augšanas faktors, kas var veicināt nelabvēligas pārmaiņas šūnās).

Atceries! 2. tipa cukura diabēta pacientiem bieži vien nav nevienu no diabētam raksturīgajiem simptomiem – svīšanas, pastiprinātu slāpju, nedzīstošu brūču. Šie simptomi parādās tikai tad, ja cukura līmenis asinīs krietni pārsniedz normu. Bet starpīsmā simptomu tikpat kā nav, jo slimība savu jauno darbu dara klusiņām un paslepus.

Foto – Shutterstock un no izdevniecības Žurnāls Santa atīva

TAUKAINĀ HEPATOZE

Liekā svara dēļ aknu šūnās pastiprināti uzkrājas taukvielas, kā rezultātā asinīs sliktāk attirās no toksīniem, holesterīna un kancerogēnām vielām. Ar laiku aknās var sākties iekaisums. Ja pievienojas citi kaitējoši faktori, sekas var būt pat aknu ciroze.

DISLIPIDĒMIJA

Dislipidēmija ir lipīdu vielmaiņas izmaiņu, kad asinīs konstatē izmaiņu lipīdu sastāvu, ko attiecinā galvenokārt uz holesterīnu (kopējo holesterīna daudzumu, augsta un zema blīvuma lipoproteīna holesterīna koncentrāciju) un triglicerīdiem. Lipīdi ir Joti svarīgas organismā vielas. Holesterīns, piemēram, piedalās visu šūnu membrānu veidošanā, dažādu hormonu, žultskābju un citu vielu veidošanā, bet triglicerīdi ir organizma enerģijas avots muskuļu šūnām. Visiem lipoproteīniem jābūt noteiktā koncentrācijā un attiecībā. Kad ir aptaukošās, izmaiņas šie rādītāji, palielinās kopējā holesterīna, sluktā holesterīna (zema blīvuma lipoproteīnu holesterīna), triglicerīdu koncentrācija un samazinās labā jeb augsta blīvuma lipoproteīnu holesterīna koncentrācija. Šie procesi veicina aterosklerotisko pangūveidošanos asinsvadu sienīnās, kas nozīmē aterosklerozes attīstību un problēmas daudzos orgānos (sirdi, nierēs, smadzenēs).

PAAUGSTINĀTS VĒŽA RISKS

Palielināts svars rada paaugstītu risku saslimt ar krūts, dzemdes, olinīcu un žultspūšļu vēzi. Tas saistīts ar to, ka tauku šūnas jeb adipocīti producē iekaisumu veinošas šūnas, kā arī organismā ir pastāvīgs oksidatīvais process, kas nelabvēlīgi izmaina organizma šūnas. Šo procesu veicina Joti treks ēdiens, pārāk daudz uzņemtais cukurs. Pierādīts, ka lielāka mīrstība no vēža ir tad, ja ir izteikta aptaukošās.



var pievilināt liekie kilogrami?

KAULU SISTĒMAS UN LOCĪTAVU PROBLĒMAS

Liekā svara dēļ ar laiku rodas pārmaiņas kaulu sistēmā, tās izraisa reumatiskas locītavu sāpes un artrozes, ipaši celgalu un gūžu locītavās. Var attīstīties muguraula un kāju locītavu iekaisumi. Jāatceras – locītavām ir grūti ilgstoši noturēt lielu svaru.

MENTĀLĀS, DOMĀŠANAS FUNKCIJU IZMĀIŅAS

Pētījumi pierāda, ka izteikta aptaukošās rada arī smadzenju darbības traucējumus. Sākotnēji tie ir atmiņas traucējumi, domāšanas palēnināšanās, bet galējā slimības pakape ir demence jeb plānprātība.

ELPOŠANAS TRAUCĒJUMI

Palielināti tauku nogulsnejumi organismā traucē normāli darboties arī elpošanas sistēmai. Samazinās plaušas ieplūstošā gaisa apjoms, un rodas skābekļa trūkums, kas izraisa miegainību, galvassāpes un atmiņas traucējumus, kā arī elpas aizturi miegā, krākšanu un apnoju. Rezultātā dienā vēl vairāk pastiprinās noguruma sajūta, var būt pēķēšanas alzmīgšanas epizodes.

IZJAUC HORMONU LĪMENI ORGANISMĀ

Liekās svars ietekmē visas endokrīnās funkcijas sievietes organismā un izraisa ne tikai hormonālo disbalansu, bet arī vairogdziedzera funkciju traucējumus. Līdz ar to var rasties neauglība gan sievietēm, gan viršējiem.

URĪNA NESATURĒŠANA

Sievietēm urīnpūslī un urinceļus balsta iegurņa lejasdaļas muskuļi. Tie paliidz urinceļiem aizvērties, bet, ja šie muskuļi kļūst vāji un samazinās to elastīgums, izteiktais kustības var izraisīt nekontrolētu urīna noplūdi. Papildu slodzi iegurņa lejasdaļas muskuļiem rada liekais svars.