

# Svara samazinājums jebkurā vecumā uzlabo sirds un asinsvadu veselību

**Svara samazinājums jebkurā vecumā ir nozīmīgs faktors sirds un asinsvadu sistēmas veselībai, secināts pētījumā, kura rezultāti publicēti žurnālā *The Lancet Diabetes&Endocrinology*.**

Pētījumā tika izvērtēti ilgtermiņa ieguvumi no svara izmaiņām uz kardiovaskulārā riska faktoriem britu vīriešiem un sievietēm. Pētnieki pierādīja: jo ilgāk cilvēkam ir palielināta ķermeņa taukmasa (adipozitāte) pieaugušā vecumā, jo lielāks risks, ka attīstīsies sirds un asinsvadu sistēmas slimības vēlākos gados, piemēram, miega artērijas sienīņas sabiezēšana, paaugstināts sistoliskais asinsspiediens, un lielāka varbūtība, ka attīstīsies cukura diabēts. Tomēr šajā pētījumā pirmo reizi tika pierādīts arī tas, ka pieaugušajiem, kas svaru samazina par vismaz vienu KMI kategoriju (no aptaukošanās uz lieku ķermeņa masu vai no liekas ķermeņa masas uz normālu) pieaugušo vecumā, pat tad, ja vēlāk viņi atgūst svaru, novērojams sirds–asinsvadu sistēmas slimību notikumu samazinājums.

Visi pētījuma dalībnieki (1273 vīrieši un sievietes) tika sadalīti vairākās grupās pēc KMI un vecumgrupas

(normāls svars, lieka ķermeņa masa, aptaukošanās bērībā, 36, 43, 53 un 60–64 gadu vecumā).

Kardiovaskulārā fenotipēšana vecumā starp 60 un 64 gadiem ar miega artērijas sienīņas biezuma mērīšanu tika izmantota tam, lai novērtētu aptaukošanās efektu uz sirds un asinsvadu sistēmas slimību riska faktoriem. Pētījums ir unikāls ar to, ka dalībnieki tika novērtēti ilgāk nekā 60 gadus, kas ļāva novērtēt svara izmaiņas un to ietekmi uz kardiovaskulārajiem notikumiem. Pētījuma rezultāti norāda, ka svara samazinājums jebkurā vecumā ir saistīts ar ilgtermiņa ieguvumu attiecībā uz sirds un asinsvadu sistēmas veselību. Pētījuma rezultāti vēlreiz apliecina, cik ļoti nozīmīgas ir svara samazināšanas programmas sabiedrības veselības jomā. Pētnieki atgādina, ka cilvēkiem ar lieko svaru, ieviešot pat minimālas izmaiņas dzīvesveidā, izdodas ievērojami samazināt svaru.

AVOTS: Charakida M, Khan T, William Johnson W, et al. Lifelong patterns of BMI and cardiovascular phenotype in individuals aged 60–64 years in the 1946 British birth cohort study: an epidemiological study. *The Lancet Diabetes&Endocrinology*, 2014.