

# Aptaukošanās (d)efekti

Kā liekais svars un aptaukošanās ietekmē veselību?

## Kognitīvie traucējumi

Rada smadzeņu darbības traucējumus, palielina Alcheimera slimības risku, samazina IQ līmeni.

## Insults

Paaugstina asinsspiedienu, kas ir viens no biežākajiem insulta cēloņiem.

## Depresija

Palielina depresijas un emocionāla diskomforta risku, kas saistīts ar izskatu un ķermeņa noliegšanu.

## Infarkts

Paaugstina asinsspiedienu, holesterīna līmeni un glikozes līmeni asinīs, mazinot artēriju elastību un paaugstinot infarkta risku.

## Miega apnoja

Var sašaurināt elpceļus un izraisīt miega apnoju jeb periodisku elpošanas apstāšanos nakts laikā.

## Gastroezofageālā refluksa slimība

Var izraisīt atviļņa slimību, kas rada diskomfortu un dedzinošu sajūtu barības vadā un elpceļos.

## Aknu slimības

Veicina tauku izgulsnēšanos ap aknām, kas var izraisīt aknu bojājumus vai pat aknu mazspēju.

## Žutspūšļa problēmas

Palielina žultsakmeņu veidošanās risku, kas var prasīt arī ķirurģisku iejaukšanos.

## 2. tipa cukura diabēts

Veicina ķermeņa rezistenci pret insulīnu un glikozes līmeņa paaugstināšanos, kas var novest pie 2. tipa cukura diabēta.

## Nieru mazspēja

2. tipa cukura diabēts un paaugstināts asinsspiediens var novest pie hroniskas nieru mazspējas.

## Vēzis

Veicina onkoloģisko slimību rašanos, piemēram, olnīcu, aknu, nieru, resnās zarnas, aizkuņģa dziedzera vēzi.

## Neauglība un erektilā disfunkcija

Var apgrūtināt grūtniecības iestāšanos un palielināt grūtniecības komplikāciju risku, veicināt erektilo disfunkciju.

## Ādas kroku iekaisums

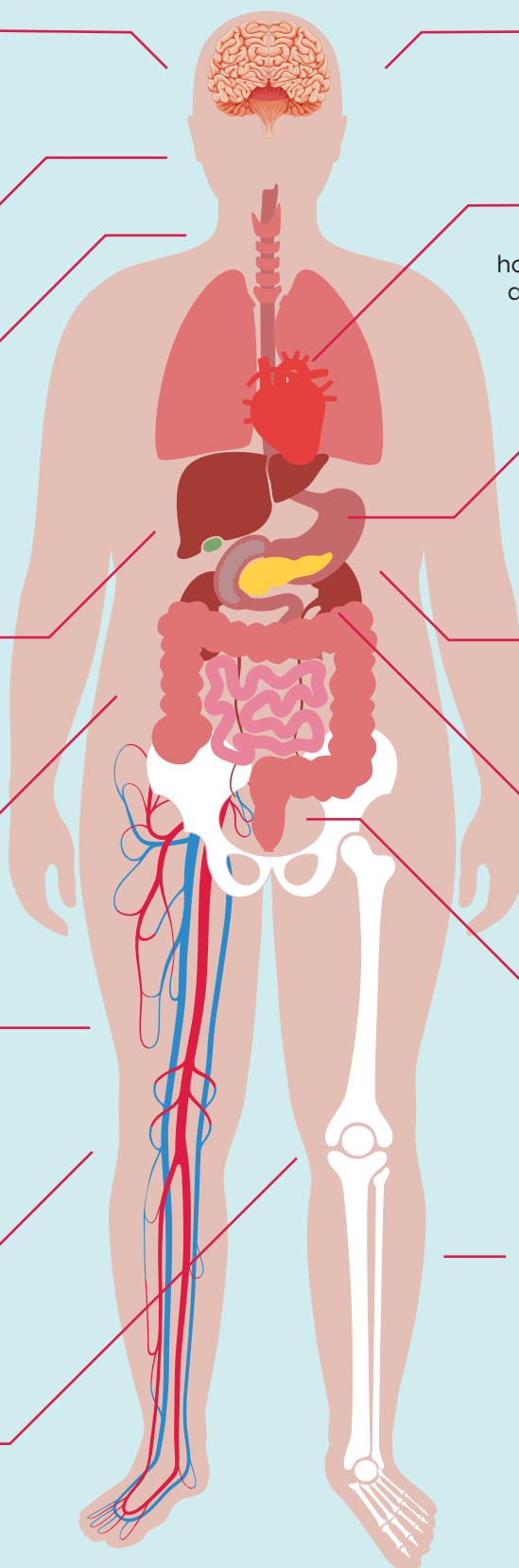
Veicina izsitumu un iekaisuma veidošanos ādas ielocēs un krokās.

## Novājināti muskuļi un kauli

Var izraisīt muskuļu masas un kaulu blīvuma samazināšanos, veicinot lūzumu risku un iespējamu invaliditāti.

## Locītavu sāpes

Rada papildus slodzi locītavām, kas var izraisīt sāpes un stīvuma sajūtu.



Vairāk: [www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv)

ParSirdi♥lv