



ΝΕΑ ΜΕΘΟΔΟΣ

μέτρησης σπλαγχνικού λίπους και αξιολόγησης κινδύνων για την υγεία

Τι είναι το σπλαγχνικό λίπος;

Το λίπος που βρίσκεται στο σώμα μας διακρίνεται σε υποδόριο και σπλαγχνικό. Το υποδόριο λίπος είναι εμφανές και βρίσκεται ακριβώς κάτω από το δέρμα. Θεωρείται λιγότερο επικίνδυνο και μειώνεται ευκολότερα. Το σπλαγχνικό λίπος είναι αυτό που πρέπει να μας ανησυχεί περισσότερο, γιατί είναι αυτό που εναποτίθεται στην σπλαγχνική κοιλότητα (κοιλιακή χώρα) που περιβάλλει τα εσωτερικά όργανα και δεν είναι ορατό με το γυμνό μάτι. Πρωτογενώς εξυπηρετούσε ως αποθήκη ενέργειας σε ακραίες συνθήκες έλλειψης τροφής. Σήμερα όμως η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας και οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες οδηγούν στη συσσώρευση του σωματικού λίπους οδηγώντας στην παχυσαρκία και σε νοσήματα που συσχετίζονται με αυτή.

Μέχρι τώρα ο μόνος τρόπος με τον οποίο μπορούσαν οι ερευνητές να εντοπίσουν το σπλαγχνικό λίπος ήταν μέσω της μαγνητικής τομογραφίας (MRI), η οποία απεικόνιζε το εσωτερικό της κοιλιακής χώρας. Πλέον, με την εξέλιξη της τεχνολογίας εμφανίστηκε στην αγορά μια νέα μέθοδος μέτρησης του σπλαγχνικού λίπους. Με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης (BIA) το VISCAN μας δίνει τη δυνατότητα μέτρησης της περιεκτικότητας του σπλαγχνικού λίπους για τον καθέναν που ενδιαφέρεται για την υγεία του.

Γιατί είναι σημαντικό να χάσουμε το σπλαγχνικό λίπος;

Η αύξηση των προσλαμβανόμενων θερμίδων και η μείωση της φυσικής δραστηριότητας έχει οδηγήσει στην αύξηση της παχυσαρκίας. Δυστυχώς η Ελλάδα είναι πρώτη σε ποσοστά παχυσαρκίας στην Ευρώπη. Το 35,2% του γενικού πληθυσμού στη χώρα μας είναι υπέρβαρο, ενώ το 22,5% παχύσαρκοι.

Το σώμα μας είναι σχεδιασμένο να αποθηκεύσει λίπος, για να το χρησιμοποιήσει σε περιόδους που η διαιτητική πρόσληψη δεν είναι επαρκής. Έτσι με την αύξηση του βάρους αυξάνεται το υποδόριο, αλλά και το σπλαγχνικό λίπος.

Αυτή η μαζική εναπόθεση λίπους, και ιδιαίτερα του σπλαγχνικού λίπους, συσχετίζεται με την εμφάνιση των εξής παθήσεων:

- Σακχαρώδης Διαβήτης
- Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο
- Έμφραγμα του μυοκαρδίου
- Αυξημένη αρτηριακή πίεση
- Δυσλιπιδαιμία
(υψηλές τιμές σε Τριγλυκερίδια και χαμηλές σε HDL «καλή χοληστερίνη»)
- Κάποια είδη καρκίνου
- Άπνοια ύπνου
- Μεταβολικό Σύνδρομο
(κατάσταση συσχετιζόμενη με δυσανεξία στη γλυκόζη, αντίσταση στην ινσουλίνη, υπερλιπιδαιμία και υπέρταση, άμεσα συνδεδεμένη με την κεντρικού τύπου παχυσαρκία, δηλ. συσσώρευση λίπους στην κοιλιακή χώρα)

Ποιους αφορά αυτή η μέτρηση;

Όλους μας! Ακόμα και άτομα με φυσιολογικό βάρος. Ερευνητές επισημαίνουν ότι αυξημένο σπλαγχνικό λίπος δεν εμφανίζουν μόνο οι παχύσαρκοι. Ακόμα και άτομα με φυσιολογικό βάρος μπορούν να εμφανίσουν αυξημένη εναπόθεση λίπους στην κοιλιακή χώρα. Η έγκαιρη διάγνωση αυξημένου σπλαγχνικού λίπους σε συνδυασμό με την κατάλληλη διαιτητική αντιμετώπιση μπορεί να αυξήσει θεαματικά την ποιότητα ζωής και το προσδόκιμο επιβίωσης. Η μέτρηση αυτή μπορεί να γίνεται σε ετήσια βάση («τσεκ απ») για την εκτίμηση και την έγκαιρη αντιμετώπιση των αλλαγών στην εναπόθεση σπλαγχνικού λίπους που μπορεί να επιφέρουν οι διατροφικές συνήθειες και ο τρόπος ζωής γενικότερα. Επίσης μπορεί να γίνεται σε μικρότερα χρονικά διαστήματα για τον προσδιορισμό της αποτελεσματικότητας που μπορεί να επιφέρει μια προσπάθεια απώλειας βάρους και η άσκηση.