



OBIM STRUKA

Distribuciju (raspoređenost) telesne masti u organizmu možemo vrlo jednostavno odrediti i time proceniti na osnovu naučnih istraživanja povezanost između centralne gojaznosti (stomak masti, intra – abdominalne masti) i kardiovaskularnih bolesti.

Za merenje obima struka može se koristiti običan santimetar (krojački) pri čemu treba obratiti pažnju na to da se on dužom upotrebom rasteže i može pokazivati netačne mere.

Izmerene vrednosti uporedite sa narednom tabelom i na taj način procenite koliki je rizik po zdravlje kada je obim struka u pitanju.

<i>Pol</i>	<i>Nivo 1 "uzbuna"</i>	<i>Nivo 2 "akcija"</i>
Muškarci	veći od 94 cm	veći od 102 cm
Žene	veći od 80 cm	veći od 88 cm

žene >88 cm = Visok rizik muškarci >102 cm = Visok rizik

Međutim, ono što je karakteristično za gojazne pacijente je udruživanje više faktora rizika čime je i njihovo zdravlje višestruko ugroženo.

Centralna gojaznost je značajan faktor rizika za nastanak kardiovaskulare i šećerne bolesti, povišenih vrednosti masnoće u krvi, povišenog arterijskog pritiska, insulinske rezistencije koje udružene dovode do takozvanog metaboličkog sindroma iks.

U korisne efekte primene odgovarajuće dijetoterapije i fizičke aktivnosti uverite se na primeru jednog od pacijenata Savetovališta za ishranu zdravih i bolesnih ljudi.