

Excesul de greutate constituie un factor evident de risc cardiovascular. Un studiu amplu realizat de cercetători britanici arată că pierderea în greutate are efecte pozitive la orice vârstă, scrie passionsante.be.

Circa 1.200 de bărbați și femei au fost observați de la naștere până la 68 de ani. S-au strâns date despre greutatea lor în copilărie, adolescență și apoi, la 36, 43, 53 și 60-64 de ani. Acestea au fost puse în relație cu date privitoare la sănătatea cardiovasculară (ateroscleroză, hipertensiune, evenimente cardiace, dar și cu alți parametri, ca grosimea peretelui carotidei).

Cercetările, coordonate de o echipă de la University College din Londra, arată clar că, la orice vârstă, adulții care reușesc să treacă la o categorie de IMC (indice de masă corporală) inferioară (de la obezitate la greutate în exces, de la greutate în exces la greutate satisfăcătoare) și să se mențină la același nivel, prezintă un risc cardiovascular mult mai mic.

Coordonatorul cercetărilor consideră că această constatare este o pârgie importantă pentru politicile de sănătate publică, studiul arătând că numai o mică parte dintre participanți a reușit să coboare suficient indicele de masă corporală și să îl mențină. Alimentația și activitatea fizică rămân două elemente importante în atingerea acestui scop, încheie studiul apărut în The Lancet Diabetes & Endocrinology și preluat de passionsante.be.

AGERPRES