

الاكاديمي /ريسان خريط مجيد

الكرش وخطر الاصابة بالسكري



سابقا كانوا يعتبرون (الكرش) لدى الرجال من صفات الوجاهة، لكن ومنذ مدة ليست طويلة اصبح العديد من اصحاب الكروش يعون سينات ومخاطر كروشهم فهو ليس منظرا غير مقبول للرجل بل لة مخاطر كثيرة على صحته .وتشير احدث الدراسات العلمية الى ان عدد اصحاب الكروش في العالم يبلغ نحو مليار شخص، فيما يبلغ عدد اصحاب الكروش من العرب نحو 45 مليون شخص . أظهرت دراسات حديثة اجراها العلماء في جامعة هارفارد الامريكية ان خطر الاصابة بالامراض المزمنة وخصوصا داء السكري من النوع الثاني يرتبط ارتباطا وثيقا بكمبر حجم البطن والكرش عند الرجال .

ووجد العلماء في دراساتهم التي نشرتها المجلة الامريكية للتغذية السريرية بعد متابعة اكثر من 27 الف رجل لمدة 31 عاما ان محيط خصر الرجل وليس وزنه او عامل جسة الكتلي الذي يقيس نسبة وزنه الى طولة كان ادق المؤشرات لخطر تعرضه للاصابة بداء السكري. ولاحظ هؤلاء بعد تقسيم المشاركين الى 5 مجموعات اعتمادا على حجم الخصر لديهم ان الرجال من اصحاب الكروش الكبيرة واجهوا اعلى خطر للاصابة بالسكري من الذين يتراوح حجم الخصر لديهم بين 29-34 انشا بينما تعرض الرجال الذين يتراوح حجم الخصر لديهم بين 34,3-35,9 انشا و 36-37, انشا و 37,9-39,8 انشا لخطر اعلى بحوالي مرتين وثلاث وخمس و12 مرة على التوالي.

ويرى الخبراء ان محيط الخصر وعامل الوزن الكتلي من اهم الوسائل التي تساعد على تقييم صحة الانسان وتحديد خطر اصابتة بالامراض ، ولكن دهون البطن التي تقاس بمحيط الخصر تعتبر اقوى مؤشر على فرص الاصابة بالسكري سوى اعتبار الرجل بدينا او مفرطا بالوزن ويوصي الباحثون بضرورة قياس محيط الخصر بدلا من حساب النسبة بين الخصر والورك الى جانب قياس عامل الجسم الكتلي لتحديد البدانة المركزية للجسم والتنبؤ بفرص الاصابة بالسكري النوع الثاني بدقة عالية