

الكرش احد عناصر المربع القاتل

توصل المختصين في مجال البدانة الى ان تراكم الدهون الكثيرة في البطن التي تؤدي الى بروز الكرش في منتصف العمر يزيد خطر الاصابة بالاعاقة والعجز في سنوات العمر التالية.

وتوصل الباحثين عند قياس نسبة الخصر الى الورك وعامل الجسم الكتلي لاكثر من 9 الاف امريكي من اصول افريقية واخرين من الرجال والنساء البيض تراوحت اعمارهم بين 45 - 64 سنة ومراقبة نشاطاتهم اليومية بعد 9 سنوات واختبار قدرتهم على الاعتناء بانفسهم وممارسة نشاطاتهم المنزلية واليومية دون صعوبة ان خطر العاقة بشكل عام ازداد مع زيادة دهون البطن وكان هذا الخطر اعلى بين من اضهرو عوامل كتلية اكبر وتجمعات دهنية اكثر خصوصا في البطن . و اشار الخبراء الى ان الرجال والنساء



البدنيين الذين تجاوز عاملهم الكتلي الثلاثين ، وكانت نسبة الخصر الى الورك لديهم اعلى مايمكن تعرضوا للاصابة باعاقات ومشكلات حركية اعجزتهم عن القيام بالمهام والنشاطات اليومية من طبخ واعمال منزلية وغيرها بحوالي 160 في المائة مقارنة بنظائرهم اصحاب الوزن الطبيعي الذين لا يعانون من الكرش ، ولاحظ الخبراء بان اصحاب الكروش واجهوا صعوبات في ممارسة نشاطاتهم اليومية كالنهوض من السرير او المشي في المنزل بنسبة 250 في المائة ، وقد فسر العلماء هذه الحالات في احد اجتماعاتهم السنوية لجمعية امريكا الشمالية لدراسات البدانة ، انة كلماتقدم الانسان في السن فانة يميل الى اختزان الدهون في بطنه الذي يساعد في بروز الكرش لذا فمن الضروري ممارسة الرياضة المنتظمة والالتزام بالغذاء الصحي والحفاظ على الوزن المثالي للوقاية من الاعاقات والعجز في سنوات الشيخوخة.

صدر تحذير علمي بهذا الخصوص من ان الدهون المتراكمة في منطقة البطن والتي تعرف شيوعا (بالكرش) وتصيب عددا متزايدا من الرجال في الواقع هي قنابل موقوتة تؤدي الى الازمات القلبية والسكتات الدماغية ، وتذكر التقارير الصادرة عن المعهد الدولي لمرض السكري ان البطن البدين هو احد عناصر (المربع القاتل) الذي يضم ايضا ضغط الدم المرتفع وارتفاع مستوى السكر وزيادة الكوليسترول وتذكر التقارير العلمية بان الزيادة مستمرة في عدد الاشخاص المصابين بامراض المربع القاتل وبنسب ضخمة (ان وجود اثنين من أي من عوامل الخطورة فان هذا يعتبر مؤشر لوجود قنبلة زمنية) .