

Bel Kalınlığının Gösterdikleri

Sevil Kıvan

Bilim insanları, orta yaşlı ve yaşlı kadınlarda ve erkeklerde bel çevresi genişliğinin artmasıyla kalp yetmezliği riskinin artmasının ilişkili olduğunu buldu.

Kişinin bel çevresi genişliğinin kalp sağlığının önemli bir göstergesi olduğu zaten biliniyordu. Beth Israel Deaconess Tıp Merkezi'ndeki (BIDMC) araştırmacıların yürüttüğü bir araştırmaya göre, orta yaşlı ve yaşlı kadınlarda ve erkeklerde bel çevresi genişliğinin artmasıyla kalp yetmezliği riskinin artması ilişkili.

Araştırmada elde edilen bulgular, vücut kitle indeksi değerinin normal sınırlar içinde kaldığı durumlarda bile bel çevresi genişliğinin artmasının kalp yetmezliğinin bir habercisi olduğuna işaret ediyor.

BIDMC'deki araştırmacılar Emily Levitan "halihazırda ABD'deki yetişkinlerin % 66'sı ya fazla kilolu ya da obez" diyor. "1989-1999 arasında kalp yetmezliği görülme sıklığının arttığını biliyoruz. Biz de bu değerlere obezitenin bir etkisinin olup olmadığını, varsa bunun nasıl bir etki olduğunu daha iyi anlamak istedik."

Kalbin vücudun ihtiyacını karşılayabilecek kadar kan pompalayamadığı durumda ortaya çıkan ve hayatı tehlike içeren bir hastalık olan kalp yetmezliğine genellikle kişide zaten var olan kalple ilgili hastalıklar, örneğin yüksek tansiyon ve kalp damar hastalıkları neden olur. 65 yaş ve üzerindeki hastaların hastanede tedavi altına alınmasının önde gelen nedeni aşırı yorgunluk, güçsüzlük, yürümekte zorlanma, hızlı veya düzensiz kalp atışları, sürekli öksürük ve hırıltı ile kendini gösteren kalp yetmezliğidir.

BIDMC'deki araştırmacılar İsveç'te iki tıbbi kuruluş tarafından yapılmış, iki ayrı çalışmayı incelemiş. Bu çalışmalardan birinde yaşları 48 ile 83 arasında değişen 36.873 kadının, diğerinde de yaşları 45 ile 79 arasında değişen 43.487 erkeğin boy, kilo ve bel çevresi genişliği değerleri bir anket aracılığıyla kaydedilmiş. 1998 yılının Ocak ayı ile 2004 yılının Aralık ayı arasındaki 7 yıllık dönemde, kadınlardan 382'sinde ilk defa kalp

yetmezliği görüldüğü (bunlardan 357'sinin hastanede tedavi gördüğü, 25'inin ise öldüğü), erkeklerin de 718'inde ilk defa kalp yetmezliği görüldüğü (bunlardan da 679'unun hastanede tedavi gördüğü, 39'unun ise öldüğü) bildirilmiş.

Araştırmacıların incelemesi, bu çalışmaya katılan kadınların % 34'ünün fazla kilolu, % 11'inin obez, erkeklerin ise % 46'sının fazla kilolu, % 10'unun obez olduğunu göstermiş.

Levitan'a göre, elde ettikleri bulgular hangi ölçüte göre olursa olsun (vücut kitle indeksi, bel çevresi genişliği, bel-kalça oranı, bel-boy oranı) fazla kilonun kalp yetmezliğinin görülme sıklığının artmasıyla ilişkili olduğunu gösteriyor.

Eldeki verilerin daha da ayrıntılı olarak incelenmesi, vücut kitle indeksi 25 olan (yani normal aralıktaki) kadınlar arasında bel çevresi genişliği diğerlerinden 10 cm daha fazla olanlarda, diğerlerinden % 15 oranında daha yüksek oranda kalp yetmezliği görüldüğünü göstermiş; vücut kitle indeksi 30 olan kadınlarda ise bu oranın % 18'e yükseldiği saptanmış.

Levitan ve ekibi, erkekler arasında (bel çevresi genişliğinden bağımsız olarak) vücut kitle indeksindeki her 1 birimlik artışın % 4 oranında daha fazla kalp yetmezliğine karşılık geldiğini görmüş. Kadınlarda ise vücut kitle indeksi, sadece bel çevresi genişliği en fazla olanlar arasında kalp yetmezliği oranının artmasıyla ilişkiliymiş. Son olarak araştırmacılar vücut kitle indeksi ile kalp yetmezliği vakaları arasındaki ilişkinin yaşla birlikte azaldığını bulmuş; bu da kişi ne kadar gençse kilosunun kalp sağlığı üzerinde o kadar etkili olduğunu gösteriyor.

Levitan'a göre bu araştırma kilonun sağlıklı bir seviyede tutulmasının önemini bir kez daha vurguluyor. "Daha önceki çalışmalarda çeşitli kalp hastalıkları ve bunlarla ilgili sağlık sorunları ele alınmıştı. Bu çalışmaların tümü de, detaylarından bağımsız olarak, aşırı kilonun kişide kalp yetmezliği görülme riskini artırdığını göstermek bakımından tutarlı."

<http://www.sciencedaily.com/releases/2009/04/090407174647.htm>



Jupiterimages