

Visceralna maščoba izzove debelost, raka, avtoimunske motnje, možganske bolezni

Več kilogramov – manj možganov

Čeprav si je težko predstavljati debelost kot vnetno bolezen – podobno kot tudi demenco in depresijo –, so vse tri natanko to. Debelost povezujemo s povečanim tvorjenjem vnetnih kemikalij ali citokinov. Te molekule večinoma prihajajo iz maščobnega tkiva, ki deluje kot organ, ki izčrpa hormone. Maščobne celice ne samo, da shranjujejo dodatne kalorije; so precej bolj vpletene v človeško fiziologijo, kot smo mislili. In če imate več maščobe, kot je potrebujete – zlasti okoli visceralnih ali drobovnih organov, kot so jetra, srce, ledvice, trebušna slinavka in črevesje –, bo vaš metabolizem trpel. Članek povzemamo iz knjige Davida Perlmutterja *Zdravi možgani*.

Ta vrsta visceralne maščobe, ki je pogosto poudarjena pri debelih ljudeh, pomeni za telo dvojno težavo. Ne samo, da zna spodbuditi nastanek vnetnih poti, pač pa tudi aktivira signalizirajoče molekule, ki lahko kvarno vplivajo na normalno hormonsko dinamiko telesa. Poleg tega visceralna maščoba ne vodi zgolj do vnetja prek niza bioloških dogodkov; visceralna maščoba sama postane vnetna. V takšni maščo-

Z maščobo okoli organov v našem drobovju povezujejo veliko število bolezni, vključno z možganskimi.

bi se nakopiči gora vnetnih belih krvničk. Še več, ko visceralna maščoba proizvede hormonske in vnetne molekule, gredo te naravnost v jetra in se tam kopičijo, kar pomeni drugo rundo napada – reakcije, ki povzročajo vnetje, in substance, ki motijo delovanje hormonov.

NAPOVEDI ZAOBLJENEGA TREBUHA

Da skrajšam zgodbo: visceralna maščoba je veliko več kot sovražnik na preži. Je sovražnik, ki je oborožen in nevaren. Število zdravstvenih težav, ki jih zdaj povezujejo z visceralno maščobo, je velikansko, od takšnih očitnih, kot sta debelost in presnovni sindrom, do ne toliko očitnih, kot so rak, avtoimunske motnje in možganske bolezni.

Nevarnost visceralne maščobe pojasni, zakaj je obseg vašega pasu pogosto pokazatelj »zdravja«; zaobljenost vašega trebuha napoveduje vaše prihodnje zdravstvene izzive in umrljivost. Povedano po domače, večji ko je ob-

seg vašega pasu, večje je vaše tveganje za bolezen in smrt. Zajetnost lahko napoveduje tudi škodljive strukturne spremembe v možganih.

V okviru neke druge mnogokrat citirane študije iz leta 2005 so raziskovalci s kalifornijske univerze Berkeley, kalifornijske univerze Davis in Univerze v Michiganu pri več kot sto osebah izmerili razmerja pasu in bokov, ki so jih nato tekom njihovega sta-

ranja primerjali s strukturnimi spremembami v možganih. Hoteli so ugotoviti, ali obstaja povezava med možgansko strukturo in velikostjo trebuha, rezultati pa so v medicinski krogih dvignili precej prahu. Večji ko je trebuh, oziroma razmerje med pasom in boki, manjši je hipokampus, možgansko središče za spomin. Delovanje hipokampusa je odvisno od njegove velikosti. Če se skrči hipokampus, se skrči tudi vaš spomin.

RAZMERJE PAS : BOKI

Še bolj osupljiva pa je ugotovitev raziskovalcev, da večje razmerje med pasom in boki poveča tudi tveganje za manjše kapi, ki so povezane s pešanjem možganskih funkcij. Avtorji so zapisali: »Rezultati sovpadajo z naraščajočim kupom dokazov, ki povezujejo debelost, vaskularno bolezen in vnetje s kognitivnim upadom in demenco.«

Druge študije, vključno z eno iz leta 2010, ki so jo opravili na Univerzi v Bostonu, so potrdile to ugotovitev: dodatni kilogrami na telesu pomenijo manjšo prostornino možganov. Nekateri bi gotovo ugovarjali, če bi razpravljali o kakšnem drugem delu telesa, toda ko gre za hipo-



Knjigo Davida Perlmutterja dobite na Misteriji.si; stane 26,90 €.

kampus, je velikost nedvomno pomembna.

Ne pozabite, da so prav citokini, ki jih proizvaja maščoba, tisti, ki imajo povišane ravni pri vseh vnetnih stanjih, od artritisa in srčne bolezni do avtoimunskih bolezni in demence. Vnetje lahko preverimo z markerji, kot je C-reaktivni protein CRP. Kot so poročali v *New England Journal of Medicine*, je visoka raven CRP-ja povezana s tudi do trikrat večjim tveganjem za demenco, vključno z Alzheimerjevo boleznijo. Povezali so jo tudi s kognitivnimi okvarami in težavami pri razmišljanju nasploh.

DEBELOST DEJAVNIK TVEGANJA ZA MOŽGANSKE BOLEZNI

Zdaj lahko vidite povezavo: če raven vnetja napoveduje nevrološke motnje in presežek telesne maščobe povečuje vnetje, potem je debelost dejavnik tveganja za možganske bolezni. Takšno vnetje je odgovorno za veliko zdravstvenih težav, ki jih pripisujemo debelosti, ne samo za nevrološke motnje. Ključno vlogo ima tako pri sladkorni bolezni kot na primer pri visokem krvnem tlaku. Ti dve stanji se lahko kažeta z ločenimi simptomi in sta drugače kategorizirani – sladkorna bolezen je presnovna motnja, hipertenzija pa kardiovaskularna –, vendar imata skupno podlago: vnetje.

R. M. ❁