

## علامة صامته ترتبط بضعف الحركة والموت المبكر... هل تحملها؟



يحذر فريق من العلماء من ارتباط علامة جسدية خفية بسلسلة من المشكلات الخطيرة التي قد تتطور بهدوء داخل الجسم دون أي أعراض واضحة.

وفي الوقت الذي يركز فيه كثيرون على الوزن أو مؤشر كتلة الجسم كمقياس للصحة، تسلط دراسة حديثة الضوء على أن تراكم الدهون في منطقة البطن، حتى لدى الأشخاص الذين لا يعانون من زيادة في الوزن، قد يؤدي إلى تراجع القدرة الحركية ويزيد من خطر الوفاة المبكرة.

وأظهرت الدراسة، التي أجراها علماء من مؤسسة مستشفى جامعة أغوستينو جيميلي في إيطاليا، أن: "الأشخاص ذوي محيط الخصر الكبير مقارنة بطولهم أو بمحيط الورك، كانوا أكثر عرضة بنسبة تصل إلى 32% لتدهور الأداء العضلي وصعوبة الحركة مع التقدم في السن، بغض النظر عن وزنهم أو أعمارهم".

وتركز الدراسة على مؤشرين صحيين يُستخدمان منذ سنوات في التنبؤ بالمشكلات الصحية: نسبة الخصر إلى الورك (WHR)، ونسبة الخصر إلى الطول (WHtR).

وبينما كان يُنظر إلى هذين المؤشرين في السابق باعتبارهما أدوات لتقييم خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري، فقد أظهرت الدراسة الحالية ارتباطا واضحا بينهما وبين تدهور القوة العضلية المرتبط بالتقدم في العمر.

وجمع فريق البحث معلومات دقيقة عن قياسات الخصر والورك والطول، إلى جانب استبيانات حول نمط الحياة والنظام الغذائي والنشاط البدني، وتحليل دم لقياس مستويات الكوليسترول والجلوكوز.

واعتمد العلماء في الدراسة، التي استمرت 6 سنوات وشملت أكثر من "10" آلاف مشارك، على اختبار جسدي بسيط يقيس قدرة المشاركين على الوقوف والجلوس على كرسي "5" مرات متتالية.

وقد أظهرت النتائج أن: "من يعانون من نسب مرتفعة بين محيط الخصر والطول أو الورك، قدّموا أداءً أضعف في الاختبار بشكل ملحوظ".

وتبين أن لدى 71% من الرجال و53% من النساء نسب خصر إلى طول تعد غير صحية، كما سجل 61% من الرجال و39% من النساء نسب خصر إلى ورك مرتفعة.

وقالت الدكتورة إيلينا ليفاتي، الباحثة الرئيسية في الدراسة: "يمكن لهذا النوع من الفحوصات أن يساعد في التعرف المبكر على الأشخاص المعرضين للخطر، قبل ظهور أعراض أكثر حدة".

وتوضح دراسات سابقة أن: "الدهون الحشوية، التي تتراكم حول الأعضاء الداخلية مثل الكبد والمعدة، ترتبط بارتفاع مستويات الالتهاب وضعف نوعية الأنسجة العضلية وزيادة خطر الإصابة بأمراض مزمنة، مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني".

ويؤكد العلماء أن، الاعتماد على قياس محيط الخصر وحده، أو نسبه إلى الطول، قد يكون وسيلة فعالة وسهلة التكلفة لرصد المخاطر الصحية، حتى لدى الأشخاص الذين لا يظهرون مؤشرات تقليدية على زيادة الوزن.

ويحذر الخبراء من أن: "تجاهل توزيع الدهون في الجسم قد يؤدي إلى تدهور غير مرئي في القوة العضلية والتوازن، ما يساهم في تسارع الشيخوخة وزيادة خطر الإعاقة والوفاة المبكرة".

