

# BÉO BỤNG, NGUY CƠ BỆNH TIM MẠCH VÀ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Cùng với yếu tố di truyền, ít hoạt động thể lực, lão hóa, tình trạng tiền viêm nhiễm và thay đổi hormon thì béo bụng là nguyên nhân chính dẫn đến hội chứng chuyển hóa, gây nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường và tim mạch.

Theo bác sĩ Trần Quốc - phòng khám TT Dinh dưỡng TP.HCM Cường, những người béo bụng là “đối tượng” có nguy cơ cao mắc bệnh đái tháo đường (ĐTĐ) và tim mạch so với người khác.

Béo bụng dẫn đến sự tích tụ quá mức các mô mỡ trong nội tạng. Chính các tế bào mỡ trong nội tạng cơ thể làm thay đổi các chất cytokines trong cơ thể và hậu quả làm tăng tryglyceride (lượng mỡ trong máu) và glucose trong máu.

Điều này đồng nghĩa với việc người béo bụng sẽ phải đối mặt với nguy cơ tai biến mạch máu não hay nhồi máu cơ tim cao gấp 3 lần so với người không có hội chứng chuyển hóa (HCCH) và nguy cơ bệnh ĐTĐ cao gấp 5 lần so với người bình thường.

Theo Hiệp hội ĐTĐ Quốc tế, người châu Á được chẩn đoán mắc HCCH khi béo bụng là vòng bụng được đo bằng thước dây lớn hơn và bằng 90cm với nam, và hơn hoặc bằng 80cm với nữ. Vì vậy, một khi vòng bụng vượt ngưỡng trên thì nên xem lại! - Th.S Cường khuyến cáo.

Thay đổi lối sống để chữa béo bụng

Luyện tập chống béo phì. (Ảnh: Hồng Vĩnh, TP)

Ở bệnh nhân có HCCH, việc điều trị đầu tiên là thay đổi lối sống bằng chế độ dinh dưỡng hợp lý và hoạt động thể lực điều độ..., sau đó mới tính đến điều trị bằng thuốc- BS Cường nói.

Ngoài ra, cần giảm lượng muối ăn vào (đối với người không cao huyết áp nên dùng 3- 6gam muối/ người/ ngày và người cao huyết áp nên hạn chế từ 2- 4gam/người/ngày).

Theo điều tra của Viện Dinh dưỡng VN, hiện chúng ta đang lạm dụng muối, trung bình mỗi người tiêu thụ hơn 10gam/ngày (hơn khuyến nghị 5gam).

Theo chế độ dinh dưỡng để phòng trị bệnh nên tăng lượng kali ăn vào, khoảng 4,7g kali/ngày (kali có nhiều trong nho khô, trái cây khô, khoai tây, chuối, nước dừa, nước rau luộc) và hạn chế đưa rượu bia vào cơ thể.

Mặt khác, ăn nhiều chất xơ có trong rau quả và hạn chế lượng đường đơn ăn vào, chỉ ăn trung bình dưới 20g/ người/ngày...

Bên cạnh đó, nên tăng hoạt động thể lực trong công việc, hạn chế các hoạt động giải trí như ngồi nhiều xem ti vi, chơi game, đọc truyện... và chuyển sang các loại hình giải trí có tăng hoạt động thể lực như đi công viên, nhà sách, dã ngoại...

Đặc biệt, ưu tiên các loại hình thể thao dùng sức vừa phải và thời gian kéo dài (ít nhất 45phút) như chơi bóng bàn, cầu lông, đi bộ, chạy chậm, đạp xe, bơi lội.

Với các môn tập nhẹ nhàng và kéo dài thì cơ thể mới sử dụng hết mỡ dự trữ để tạo năng lượng, còn tập các loại hình thể thao dùng sức nhiều trong thời gian ngắn thì cơ thể không sử dụng hết mỡ để tạo năng lượng mà chỉ sử dụng mỡ dự trữ tức thời nên hoạt động thể lực không tác dụng.

Lê Nguyễn