

# ЛИШНИЙ ВЕС: МОЗГ СТАРЕЕТ БЫСТРЕЕ У ПОЛНЫХ ЛЮДЕЙ!



Как показывают многочисленные исследования, ожирение / лишний вес становится проблемой номер один систем здравоохранения многих экономически развитых странах. Например, **две трети взрослого населения США имеет избыточный вес** или ожирение, 6% страдают экстремальным ожирением. Мало для кого является секретом факт что избыточный вес и ожирение увеличивают риск развития диабета, гипертонии, болезней сердца, артритов, инсульта, болезней желчного пузыря, и даже некоторых видов рака. Кроме этого неприятного набора, как показывают последние исследования, избыточный вес и ожирение повышают риск деменции. Результаты нового исследования опубликованы в "Human Brain Mapping Journal" , где авторы объясняют причины.

В 1970-х годах ученые из UCLA (Лос-Анджелес) и Университета Питтсбурга исследовали мозг 94 пациентов. Результат был шокирующим. Мозг людей, страдающих ожирением показало четкое свидетельство серьезной дегенерация мозга! Однако недавнее исследование подтвердило что полные люди имеют на 8% меньше тканей мозга, чем люди с нормальным весом. Мозг у людей страдающих ожирением выглядит **на 16 лет старше**, чем мозг людей с нормальным весом. Исследователи предупреждают, что из-за потери мозговых тканей, более характерной у лиц с ожирением чаще развиваются например болезнь Альцгеймера и другие дегенеративные заболевания.

Другие удивительные факты были выявлены в результате исследования сделали Research Triangle Park, NC. Это исследование проанализировали данные 366 000 человек и показало, что люди с высокой степенью ожирения, с индексом массы тела (BMI) в 40 или больше пунктов живут от трех до 12 лет меньше, чем люди умеренного веса того же возраста. При этом чрезвычайно полные лица, которые курят **живут в среднем на 21 год меньше**, чем некурящие сверстники с весом в норме!

Авторы исследования отмечают: "У 18 лет некурящего человека с нормальным весом, можно ожидать достижения 81-летнего возраста, но если вам 18 и вы сторадаете лот лишнего веса и в добавок еще и курите, то ваши перспективы весьма непривлекательны, в среднем такой человек достигнет лишь возраста 61 год Таковы факты. Исследование лишь подтверждает важность здорового образа жизни".

Date: 2018-02-09

Article link:

<https://xn--ernhren-7wa.spa-resorts.cz/rus/kaleidoskop/overweight-obesity-make-brain-older-1206.html>