

Übergewicht veraltet das Gehirn!



In ökonomisch entwickelten Ländern ist Übergewicht Gesundheitsproblem Nummer Eins geworden. Übergewicht ist, wie schon jeder weiß, Ursache vielen Krankheiten. Übergewicht verursacht Diabetes, Kreislauf-, und Herz Erkrankungen, erhöht den Blutdruck und so erhöht auch das Risiko eines Herzschlags. Letzte Studien zeigen, dass Übergewicht nicht nur diese Krankheiten verursacht, sondern dass sie auch zu Demenz führen kann.

In 70. Jahren wurde eine Studie von ULCA und Pittsburger Universität durchgeführt, die Gehirne von 94 Menschen untersuchte. Das Ergebnis war schockierend: Die Gehirne der über-gewichtigen Menschen zeigten Anzeichen schweren Gehirn degeneration. Die Gehirne der Über-gewichtigen hatten 8 % der Gehirngewebe weniger als die Gehirne der schlanken Menschen. Dazu noch sahen die Gehirne der Menschen mit Übergewicht im Durchschnitt 16 Jahre älter aus als die Gehirne der Menschen deren BMI in Ordnung war. Bei Menschen die nur leicht über-gewichtig waren, hatten die Gehirne 4% weniger Gehirngewebe und sahen 8 Jahre älter aus, als die Gehirne der Menschen, deren Gewicht in Ordnung war.

Gerade dieser Verlust von Gehirngewebe erhöht das Risiko der Alzheimer Krankheit und anderen degenerativen Gehirnerkrankungen.

Das bestätigt auch Dr. Kalousek: „ 8% ist schon ein großer Verlust, der das Gehirn schwächt und so erniedrigt auch die Erkennungsfähigkeiten des Menschen. Deswegen ist es viel wahrscheinlicher, dass sich Alzheimerkrankheit bei übergewichtigen Menschen entwickelt.“

Andere Studie, die vom Research Triangle Park, N.C durchführt wurde, ist zu dem Ergebnis gekommen, dass schwerübergewichtige Menschen (also mit BMI höher als 40) 3 - 12 Jahre kürzer leben als Menschen mit normalem BMI. Diese studie hat zu diesem Zweck Angaben von 366000 Menschen analysiert. Die Menschen die übergewichtig sind und rauchen können erwarten, dass sie 21 Jahre kürzer leben werden als Menschen die nicht rauchen, und normales BMI haben.

Dr. Kalousek erklärt: „Wenn Sie 18 Jahre alt sind und wenn Sie nicht rauchen, können Sie erwarten, dass Sie 81 Jahre alt werden. Wenn Sie aber rauchen und schwerübergewichtig sind können Sie erwarten, dass Sie mit Gesundheitsproblemen höchstens 61 Jahre alt werden. Vergessen Sie aber nicht - es ist nie zu spät mit dem Abnehmen anzufangen. Übergewicht ist eine Krankheit, deren Heilung in jedem Stadium erfolgreich werden kann. Jedes abgenommene Kilogramm ist schon Erfolg, der ihrem Körper hilft!“

Date: 2009-09-07

Article link: <http://www.spa-resorts.cz/ger/kaleidoskop/ubergewicht-veraltet-das-gehirn-1194.html>