

Υγεία / Διατροφή

Έχετε κάνει κοιλιά; Αυτή η νόσος σας απειλεί – Και δεν αφορά την καρδιά



Οι ηλικιωμένοι άνδρες και γυναίκες που έχουν κανονικό βάρος αλλά αρκετό συσσωρευμένο λίπος στην κοιλιά και μέση μεγαλύτερη από το κανονικό, έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας, σύμφωνα με μεγάλη επιδημιολογική μελέτη που έγινε στην Ασία. Το υπερβάλλον βάρος και η παχυσαρκία είναι γνωστοί παράγοντες κινδύνου που μπορεί να οδηγήσουν σε άνοια και υπάρχουν αρκετές έρευνες που το αποδεικνύουν. Μία τέτοια, που δημοσιεύτηκε πριν λίγους μήνες στο περιοδικό International Journal of Obesity, έβαλε στο μικροσκόπιο 872.000 άτομα άνω των 65 ετών, που συμμετείχαν σε μια πανεθνική εξέταση της υγείας του εν λόγω πληθυσμού, που έγινε στη Νότια Κορέα. Μετά από 6,5 χρόνια από την πραγματοποίηση της έρευνας, το 13% είχε διαγνωστεί με άνοια. Το ενδιαφέρον ήταν ότι από εκείνους τους άνδρες αλλά και τις γυναίκες που διαγνώστηκαν με άνοια, πολλοί από αυτούς παρουσίαζαν κοιλιακή παχυσαρκία, μεγαλύτερη περιφέρεια μέσης και αυξημένο σπλαχνικό λίπος, παρότι σε πολλές περιπτώσεις το βάρος τους ήταν κανονικό. Οι ερευνητές έκαναν λόγο για αυξημένο κίνδυνο άνοιας σε σύγκριση με εκείνα τα άτομα που δεν παρουσίαζαν κοιλιακή παχυσαρκία, ακόμη και αν το βάρος που διατηρούσαν ήταν εντός των φυσιολογικών ορίων. Αυτό συμβαίνει επειδή οι ηλικιωμένοι, όσο περνάνε τα χρόνια τείνουν να χάνουν μυς και να κερδίζουν λίπος, χωρίς αλλαγή στο βάρος τους. Σημειωτέον, υψηλότερες ποσότητες σπλαχνικού λίπους έχουν επίσης συνδεθεί με ζητήματα υγείας όπως οι καρδιακές παθήσεις και ο διαβήτης.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

N	A	T		A	D	I	P	A		
A	L	I	K	A		Z	O	I		
D	I		A	K	O	T	N	E		
	Z	A	N	A	N	A		I	P	A
H	T	I	A		A	T	E	V	E	M
N		E	K	Z	O		O	A	K	M
A	E	Z		I	E	A	T		N	Z
I	T	A	M	A		Z	O	Z		I
A	I	A	V	X	A		A	T	O	D
	K		A	P	A	M	A	V	I	
		E	O	P		Z	O	K	A	P
		Z	O	M	Z	I	A	T	I	M

5	2	6	3	7	8	9	3	6	9	3	1	4	7	5	8	2	7	4	1	6
6	1	3	7	8	2	4	5	2	7	1	4	8	9	3	6	9	7	1	4	2
9	7	1	4	8	2	5	1	6	3	9	3	6	9	7	1	4	8	2	5	1
4	7	1	8	2	5	9	3	6	7	9	8	6	7	9	8	6	7	9	8	6
5	8	2	9	3	6	1	4	7	5	2	4	7	5	8	2	9	3	6	1	4
6	9	3	1	4	7	2	5	8	6	1	3	8	7	9	5	2	4	6	9	3
7	1	4	2	5	8	3	6	9	7	8	6	9	7	8	6	9	7	8	6	9
8	2	5	3	6	9	4	7	1	5	2	4	7	1	5	2	4	7	1	5	2
9	3	6	4	7	1	5	8	2	6	3	1	2	4	5	7	9	8	3	6	4

Οροσκοπία

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

**Την Παρασκευή** Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο των Ιχθύων θα σας θυμίσει ότι πρέπει να βρίσκετε χρόνο για να χαλαρώνετε και να ξεκουράζεστε.

**Το Σάββατο** Η Νέα Σελήνη που θα πραγματοποιηθεί στους Ιχθύες θα σας βοηθήσει να σχεδιάσετε τα επόμενα βήματα σας, τα οποία για να τα πραγματοποιήσετε είναι πιθανό στην αρχή να κινηθείτε μυστικά.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ποσειδώνα στους Ιχθύες είναι πιθανό να σας παρασύρει σε μια ρομαντική περιπέτεια, η οποία στην αρχή θα πρέπει να μείνει κρυφή.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

**Την Παρασκευή** Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο των Ιχθύων σας υπόσχεται ότι θα περάσετε όμορφες στιγμές σε μια φιλική συγκέντρωση.

**Το Σάββατο** Η Νέα Σελήνη που θα πραγματοποιηθεί στους Ιχθύες θα σας δώσει την ευκαιρία να διευρύνεται τον φιλικό και κοινωνικό σας κύκλο και να γνωρίσετε άτομα που θαυμάζεται και μοιράζεστε κοινά ενδιαφέροντα.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ποσειδώνα στους Ιχθύες είναι πιθανό να σας φέρει πιο κοντά με ένα άτομο από τον φιλικό σας κύκλο.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

**Την Παρασκευή** Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο των Ιχθύων θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με την εικόνα σας.

**Το Σάββατο** Η Νέα Σελήνη που θα πραγματοποιηθεί στους Ιχθύες θα σας φέρει μια νέα επαγγελματική πρόταση την οποία θα πρέπει να μελετήσετε με ιδιαίτερη προσοχή, ενώ παράλληλα θα σας βοηθήσει να προβάλετε τα προτερήματα σας και να κρύψετε τα ελλείμματα σας.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ποσειδώνα στους Ιχθύες είναι πιθανό να σας παρασύρει σε μια ερωτική περιπέτεια με ένα συνεργάτη σας.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

**Την Παρασκευή** Η παρουσία της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων θα σας φέρει ευχάριστες ειδήσεις από φίλους που έχετε μακριά.

**Το Σάββατο** Η Νέα Σελήνη που θα πραγματοποιηθεί στο φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων ευνοεί τα νέα ξεκινήματα, ιδιαίτερα για όσους από εσάς ασχολείστε με την επικοινωνία και τα ΜΜΕ.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ποσειδώνα στο φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων ευνοεί τις ερωτικές ιστορίες είτε με άτομα με διαφορετική κουλτούρα από την δική σας, είτε τις γνωριμίες μέσω διαδικτύου.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

**Την Παρασκευή** Η παρουσία της Σελήνης στους Ιχθύες θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με τα οικονομικά του συντρόφου σας.

**Το Σάββατο** Η Νέα Σελήνη που θα πραγματοποιηθεί στους Ιχθύες είναι πιθανό να σας ωθήσει να προχωρήσετε σε μια οικονομική συνεργασία η οποία φαίνεται πολύ καλή για να είναι αληθινή.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ποσειδώνα στους Ιχθύες θα ενισχύσει τις ερωτικές σας φαντασιώσεις.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

**Την Παρασκευή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Ποσειδώνα απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο των Ιχθύων θα σας ωθήσει να εμπιστευτείτε με κλειστά μάτια τους συνεργάτες σας.

**Το Σάββατο** Η παρουσία της Σελήνης απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο των Ιχθύων θα σας φέρει πιο κοντά με τον σύντροφο σας. Το Σάββατο η Νέα Σελήνη που θα πραγματοποιηθεί στους Ιχθύες είναι πιθανό να σας ωθήσει να δώσετε δεύτερες ευκαιρίες στις προσωπικές και στις επαγγελματικές σας σχέσεις.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ποσειδώνα απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο των Ιχθύων θα σας ωθήσει να δείξετε στον σύντροφο σας την πιο ρομαντική εκδοχή του εαυτού σας

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

**Την Παρασκευή** Η παρουσία της Σελήνης στους Ιχθύες θα σας ωθήσει να δώσετε έξυπνες λύσεις στα ζητήματα που θα προκύψουν στην δουλειά σας.

**Το Σάββατο** Η Νέα Σελήνη που θα πραγματοποιηθεί στους Ιχθύες είναι πιθανό να σας φέρει νέες ευθύνες στην δουλειά σας για τις οποίες πιθανό δεν είστε ακόμα έτοιμοι.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ποσειδώνα στους Ιχθύες από την μια πλευρά είναι πιθανό να σας παρασύρει σε μια ερωτική περιπέτεια με ένα συνάδελφο σας, από την άλλη πλευρά όμως, είναι πιθανό να σας ωθήσει να δείτε την εικόνα σας μέσα από παραμορφωτικούς καθρέφτες.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

**Την Παρασκευή** Η παρουσία της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας γεμίζουν χαρά.

**Το Σάββατο** Η Νέα Σελήνη που θα πραγματοποιηθεί στο φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων ευνοεί τα νέα ξεκινήματα στην ερωτική σας ζωή.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ποσειδώνα στο φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων θα σας παρασύρει στην δίνη ενός έρωτα που θα έχει πολύ έντονο το ρομαντικό στοιχείο.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

**Την Παρασκευή** Η παρουσία της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας γεμίζουν χαρά.

**Το Σάββατο** Η Νέα Σελήνη που θα πραγματοποιηθεί στο φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων ευνοεί τα νέα ξεκινήματα στην ερωτική σας ζωή.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ποσειδώνα στο φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων θα σας παρασύρει στην δίνη ενός έρωτα που θα έχει πολύ έντονο το ρομαντικό στοιχείο.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

**Την Παρασκευή** Η παρουσία της Σελήνης στους Ιχθύες σας υπόσχεται ευχάριστες συζητήσεις με φίλους.

**Το Σάββατο** Η Νέα Σελήνη που θα πραγματοποιηθεί στους Ιχθύες θα σας να αλλάξετε τον τρόπο που εκφράζεται τις σκέψεις και τα συναισθήματα σας, ενώ παράλληλα θα βάλετε την ζωή σας σε νέους ρυθμούς.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ποσειδώνα στους Ιχθύες θα σας ωθήσει να αφήσετε για λίγο στην άκρη το αυστηρό σας πρόσωπο και να εκφράσετε τα συναισθήματα σας με μεγαλύτερη ευκολία.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

**Την Παρασκευή** Η παρουσία της Σελήνης στους Ιχθύες θα σας κάνει ιδιαίτερα κτητικούς με τους αγαπημένους σας.

**Το Σάββατο** Η Νέα Σελήνη που θα πραγματοποιηθεί στους Ιχθύες ευνοεί τις νέες οικονομικές συνεργασίες, ωστόσο, θα πρέπει να είστε προσεκτικοί γιατί μπορεί να αποδειχτεί άνθρωπος ο θησαυρός.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ποσειδώνα στους Ιχθύες θα σας ωθήσει να πείτε πράγματα που στα μάτια των αγαπημένων σας μπορεί να φάνονται υπερβολικά.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

**Την Παρασκευή** Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο σας θα σας κάνει βιαστικούς και ανυπόμονους.

**Το Σάββατο** Η Νέα Σελήνη που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο σας ευνοεί τα νέα ξεκινήματα τόσο στην προσωπική σας ζωή όσο και στην καριέρα σας, με την προϋπόθεση ότι πατάτε γερά στα πόδια σας.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ποσειδώνα στο ζώδιο σας ευνοεί τους νέους έρωτες.