

Υγεία / Διατροφή

Μεταβολικό σύνδρομο: Όσα πρέπει να γνωρίζετε για τον νέο «σιωπηλό δολοφόνο»



Το μεταβολικό σύνδρομο επηρεάζει 1 στους 3 ενήλικες, βρίσκεται σε ανοδική τάση και οδηγεί σε δυνητικά θανατηφόρες καταστάσεις. Αποτελεί όμως μια κατάσταση που μπορεί να αποφευχθεί και να αντιστραφεί με την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Είναι θανατηφόρος συνδυασμός: Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας της Μ. Βρετανίας, ένας άνθρωπος έχει μεταβολικό σύνδρομο όταν συγκεντρώνει τουλάχιστον τρεις από τους εξής πέντε παράγοντες κινδύνου: μεγάλη περιφέρεια μέσης, υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων, χαμηλά επίπεδα HDL «καλής» χοληστερόλης, υψηλή αρτηριακή πίεση και υψηλό σάκχαρο νηστείας. Αν και το καθένα από αυτά αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και διαβήτη, συνδυαστικά είναι πολύ πιο θανατηφόρα. Βρίσκεται σε άνοδο: Το μεταβολικό σύνδρομο έχει αυξηθεί τόσο πολύ, ώστε οι επιστήμονες κάνουν λόγο για τον νέο «σιωπηλό» δολοφόνο και το συγκρίνουν με την άνοδο των περιστατικών υπέρτασης στη δεκαετία του 1970. Ένας στους τρεις ενήλικες -και περίπου το 40% των ενηλίκων 40 και άνω- επηρεάζονται από το μεταβολικό σύνδρομο.

Συνδέεται με την πρόσληψη βάρους: Η κακή διατροφή, η απουσία σωματικής δραστηριότητας και η άνοδος της παχυσαρκίας συνδέονται στενά με το μεταβολικό σύνδρομο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα όλο και περισσότεροι παχύσαρκοι άνθρωποι να αναπτύσσουν διαβήτη τύπου 2 και καρδιακές παθήσεις πολύ νωρίτερα από ό,τι στα προηγούμενα χρόνια.

Είναι αναστρέψιμο: Μπορεί να μην υπάρχει φάρμακο ειδικά για την αντιμετώπιση του μεταβολικού συνδρόμου, μπορείτε να κάνετε όμως πολλά πράγματα για να αντιστρέψετε την κατάσταση. Το πρώτο και βασικό σας μέλημα πρέπει να είναι η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Στοχεύστε σε 30 λεπτά άσκησης την ημέρα, πέντε φορές την εβδομάδα. Περιορίστε τη ζάχαρη και τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες, όπως ψωμί, ζυμαρικά και ρύζι και αυξήστε την κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών.

Είναι κίνητρο: Όταν κάποιος διαγνωστεί με μεταβολικό σύνδρομο, αποκτά κίνητρο για την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Οι περισσότεροι άνθρωποι θέλουν να προλάβουν την εκδήλωση σοβαρών προβλημάτων υγείας. Η αναγνώριση των παραγόντων κινδύνου, τους παρακινεί να θέσουν μακροπρόθεσμους στόχους για τη βελτίωση της υγείας τους και τη μακροζωία.

Μπορεί να προληφθεί: Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να αποφύγουν την ανάπτυξη μεταβολικού συνδρόμου αν τρέφονται υγιεινά, κάνουν 30 λεπτά άσκηση καθημερινά, κοιμούνται 8 ώρες το βράδυ και μειώσουν το στρες.

Αποφυγή καπνίσματος: Οι πάσχοντες από μεταβολικό σύνδρομο που συνεχίζουν να καπνίζουν, είναι σαν να «ρίχνουν λάδι στη φωτιά». Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων, όπως οι καρδιοπαθήσεις, γι' αυτό προσπαθήστε να το διακόψετε ζητώντας τη βοήθεια ειδικού.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο να περνάει στο ζώδιό σας και να έχετε περισσότερη διάθεση ενώ η σύνοδος Ερμή-Δία ίσως να σας ευνοήσει μέσα από κάποια συμφωνία μέσα στην εργασία σας. Η Αφροδίτη, ο Άρης και ο Κρόνος θα βρίσκονται στον Υδροχόο και από αυτή τη θέση θα είναι ευνοϊκοί προς το ζώδιό σας. Ενώ το εξάγωνο Ερμή-Πλούτωνα ίσως να σας δώσει λύσεις σε κάποια θέματα καριέρας που ίσως να αντιμετωπίζετε. Η σύνοδος Αφροδίτης-Κρόνου στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας βοηθήσει να σταθεροποιήσετε μια οικονομική συνεργασία.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο να περνάει στον Κριό και τον 12ο σας οίκο και ίσως να νοιώθετε την ανάγκη να απομονωθείτε και να ηρεμήσετε στο σπίτι σας ωστόσο η σύνοδος Ερμή-Δία ίσως να σας ευνοήσει συναισθηματικά μέσα από την ενασχόλησή σας με φιλικά σας πρόσωπα ή ομάδες. Στο τέλος της εβδομάδας η σύνοδος Αφροδίτης-Κρόνου θα σας πιέσει με κάποιους στόχους στην καριέρα σας.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Από την αρχή της εβδομάδας ο Ήλιος θα περάσει στον Κριό σε έναν φιλικό χώρο για εσάς και θα καταφέρετε να είστε πιο κοινωνικοί ή να ασχοληθείτε περισσότερο με τους φίλους σας ή κάποιους στόχους σας. Η σύνοδος Ερμή-Δία ίσως να σας ωθήσει να κάνετε κάποια συνεργασία ωστόσο προσέχετε σημαντικές αποφάσεις. Η σύνοδος Ερμή-Ποσειδών θα χρειαστεί αρκετή προσοχή ώστε να μην κάνετε λανθασμένες κινήσεις στην καριέρα σας ωστόσο κάποιιοι από εσάς ίσως να καταφέρετε να ρυθμίσετε εκκρεμότητες από το παρελθόν σε οικονομικά θέματα. Η σύνοδος Αφροδίτης-Κρόνου στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας πιέσει ωστόσο πολλοί θα πάρτε ικανοποίηση από κάποιους στόχους σας και οικονομικά θέματα.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο να έχει περάσει στο ζώδιο του Κριού και θα σας απασχολήσει αρκετά η κοινωνική ζωή και η καριέρα σας ενώ η σύνοδος Ερμή-Δία θα σας ευνοήσει σε μια συμφωνία ή ένα ταξίδι. Το εξάγωνο του Ερμή με τον Πλούτωνα στις 26.03 θα σας ευνοήσει να εξελίξετε κάποιους στόχους σας, γνωριμιές και συνεργασίες. Η σύνοδος Αφροδίτης-Κρόνου στις 27.03 ίσως να σας πιέσει και πάλι με θέματα οικονομικά.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο, κυβερνήτη σας να έχει περάσει στον Κριό και να σας ευνοεί από αυτή τη θέση ενώ η σύνοδος Ερμή-Δία την ίδια ημέρα να σας ευνοήσει σε οικονομικά ή αισθηματικά θέματα. Η Αφροδίτη, στις 26.03 το εξάγωνο Ερμή-Πλούτωνα ίσως να σας ωθήσει να κάνετε αναπροσαρμογές στην εργασία σας ενώ η σύνοδος Αφροδίτης-Κρόνου στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας ευνοήσει με μια μόνιμη συνεργασία.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο να έχει περάσει στο ζώδιο του Κριού και ίσως να έχετε κάποιο άγχος για οικονομικά θέματα ωστόσο η σύνοδος Ερμή-Δία ίσως να σας ευνοήσει σε μια συνεργασία ή νέα γνωριμία. Στις 26.03 ίσως να σας δώσει εξελίξεις σε μια σημαντική συμφωνία. Η σύνοδος Αφροδίτης-Κρόνου στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας πιέσει σε οικονομικά ή συναισθηματικά

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο να έχει περάσει στο ζώδιο του Κριού και τον 7ο σας οίκο και θα δώσετε περισσότερη προσοχή σε συνεργασίες αλλά και σε φιλικά σας πρόσωπα. Στις 26.03 ίσως να σας βοηθήσει να τακτοποιήσετε κάποιες εκκρεμότητες. Η σύνοδος Αφροδίτης-Κρόνου στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας βάλει κάποια όρια ή ανάγκη οργάνωσης κάποιων στόχων σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο να περνάει στο ζώδιο του Κριού και θα έχετε αρκετό τρέξιμο στην καθημερινότητα ή την εργασία σας ωστόσο η σύνοδος Ερμή-Δία θα μπορούσε να σας ευνοήσει σε θέματα οικονομικά. Η Αφροδίτη, στις 26.03 θα σας βοηθήσει να επικοινωνήσετε πιο ουσιαστικά με το περιβάλλον σας και να πετύχετε στόχους ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας η σύνοδος Αφροδίτης-Κρόνου ίσως να σας δημιουργήσει αποξένωση και απομάκρυνση από αγαπημένα σας πρόσωπα.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο στον Κριό που θα σας δώσει περισσότερη διάθεση και νέα ξεκινήματα ενώ η σύνοδος Ερμή-Δία την ίδια ημέρα θα σας ωθήσει να κάνετε συζητήσεις για κάποια συνεργασία. Στις 26.05 ίσως να σας βοηθήσει να ρυθμίσετε κάποια συνεργασία και τα οικονομικά σας. Η σύνοδος Αφροδίτης-Κρόνου στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας βοηθήσει να τακτοποιήσετε οικονομικά αλλά και συμφωνίες.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο να περνάει στον Κριό και ίσως να έχετε κάποιον προβληματισμό για θέματα οικονομικά μέσα στην οικογένεια ενώ η σύνοδος Ερμή-Δία την ίδια ημέρα θα ευνοήσει κάποιους από εσάς να έχετε θετικά αποτελέσματα μέσα από κάποια επικοινωνία. Η σύνοδος Ερμή-Ποσειδών την ίδια ημέρα ίσως να σας φέρει έμπνευση ενώ το εξάγωνο Ερμή-Πλούτωνα στις 26.03 να σας ευνοήσει μέσα από κάποια πληροφορία που θα πάρτε. Τέλος η σύνοδος Αφροδίτης-Κρόνου στις 27.03 ίσως να σας πιέσει με θέματα οικονομικά.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο στον Κριό και τον 3ο σας οίκο και θα ευνοήσει την επικοινωνία σας ενώ η σύνοδος Ερμή-Δία ίσως να σας ευνοήσει οικονομικά. Η Αφροδίτη, ο Άρης και ο Κρόνος θα βρίσκονται στο ζώδιό σας και ίσως να έχετε αρκετές επαφές για να πετύχετε κάποιους στόχους σας ωστόσο προσέχετε αρκετά το τετράγωνο Άρη-Ουρανού. Στις 26.03 ίσως να σας βοηθήσει να τακτοποιήσετε οικονομικές εκκρεμότητες. Η σύνοδος Αφροδίτης-Κρόνου στο τέλος της εβδομάδας ίσως να πιέσει κάποιους από εσάς σε οικονομικά και συναισθηματικά θέματα.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο στον Κριό και τον οίκο των οικονομικών σας και ίσως να έχετε περισσότερα έσοδα ενώ η σύνοδος Ερμή-Δία την ίδια ημέρα θα ευνοήσει μια συνάντηση ή κάποια συμφωνία. Στις 26.03 το εξάγωνο Ερμή-Πλούτωνα ίσως να σας βοηθήσει να τακτοποιήσετε κάποια θέματα. Ωστόσο η σύνοδος Αφροδίτης-Κρόνου στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας πιέσει αρκετά ψυχολογικά.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

T	E	Σ	A	P	A	N	O	
T	O	K	I	T	N	E	P	O
P	E	T	A	P	A	V	O	
A	Z	A	O	I	A	L	P	A
P	P	O	P	Σ	A	Σ	A	
A	T	O	T	I	P	A	T	
N	A	V	Σ	A	Σ	N	N	
A	K	A	K	A	K	A	K	
A	T	I	A	Σ	I	K	P	
E	A	N	E	Σ	O	Σ	A	
Σ	T	P	U	P	H	P	A	