

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	V	T		V	Δ	I	P	A			
V	T	I	K	V		Σ	Ο	I			
Δ	I		V	K	Ο	T	N	E			
	Σ	V	N	V	N	V		I	P	Σ	
H	T	I	V		V	T	E	V	E	M	O
N		E	K	Σ	Ο		Ο	A	K	A	M
V	E	Σ		I	Ξ	V	T		N	I	Σ
I	T	V	M	V		Σ	Ο	Σ	V		I
V	I	Δ	V	X	V		V	T	Ο	Δ	
	K		V	P	V	M		V	I		
			E	Ο	Π		Σ	Ο	K	V	P
	Σ	Ο	M	Σ	I	T	V	A	M	I	

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

Οροσκοπία

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Ο Ερμής θα συνεχίσει να βρίσκεται στους Ιχθύς και κάποιοι ίσως να έχετε κάποιες πίσωπλάτες ενέργειες που θα αποκαλυφθούν αργότερα ωστόσο ίσως και εσείς οι ίδιοι να κάνετε συζητήσεις και επαφές που δεν θέλετε να ανακοινώσετε ακόμη ενώ το εξάγωνο του με τον Ουρανό στις 11.03 θα σας φέρει εύνοια ή βοήθεια σε κάποια θέματα που θα αντιμετωπίσετε.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε ξαφνικές ειδήσεις ευχάριστες από τα παιδιά σας ωστόσο ίσως να πάρετε και κάποια απογοήτευση και από το ταίρι σας που θα καταφέρετε να χειριστείτε και να βρείτε λύσεις. Οι αδέσμευτοι θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε μια νέα γνωριμία ή να έχετε μια ξαφνική επικοινωνία από το παρελθόν ωστόσο προσέχετε παγίδες αλλά και τον τρόπο που θα επικοινωνήσετε.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Το εξάγωνο Ερμή-Ουρανού στις 11.03 επίσης θα σας δώσει λύσεις αλλά ίσως και κάποια ξαφνικά έσοδα που θα εξισορροπήσουν κάποιες υποχρεώσεις σας.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε βοήθεια από κάποιο σας γονιό σε κάποια θέματα που μπορεί να αντιμετωπίζετε ενώ ίσως να βοηθήσουν και συζητήσεις με το ταίρι σας ωστόσο θα πρέπει να είστε προσεκτικοί σε κάποια έξοδα που ίσως να αποφασίσετε να κάνετε ίσως και για θέματα των παιδιών σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε ξαφνικές γνωριμίες μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ωστόσο κάποιοι από εσάς αποφύγετε να υποχωρήσετε σε κάποιο άτομο λόγω κάποιας ανασφάλειας.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Αποφύγετε σημαντικές αποφάσεις γιατί ίσως να παραπλανηθείτε σε σημαντικούς τομείς της ζωής σας. Προς το τέλος της εβδομάδας πάντως θα έχετε επίσης ξαφνικές συναντήσεις, επαφές και πληροφορίες που θα σας δημιουργήσουν καλύτερη διάθεση.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλή επικοινωνία με το ταίρι σας και ίσως να έχετε κάποιες προσκλήσεις από το περιβάλλον σας ή τα αδέρφια σας ωστόσο κάποιοι θα πρέπει να προσέχετε επαφές με την οικογένειά σας και κάποιον εκνευρισμό ή απογοήτευση ενώ θα πρέπει να είστε προσεκτικοί ώστε να ασφαρίζετε καλά το σπίτι σας καθώς και κάποιες υδραυλικές βλάβες.

Οι αδέσμευτοι ίσως να πάρετε απογοήτευση από κάποιο φιλικό σας πρόσωπο ωστόσο θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε νέες γνωριμίες και να ευνοηθείτε αρκετά.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Προς το τέλος της εβδομάδας θα έχετε και πάλι επαφές με φιλικά σας πρόσωπα που θα σας υποστηρίξουν και ίσως να έχετε και κάποιες ξαφνικές προτάσεις ή λύσεις σε κάποια θέματά σας.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε κάποια ευχάριστα νέα από τα παιδιά σας και θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα με κάποιους φίλους σας ωστόσο κάποιοι ίσως να πρέπει να τρέξετε και να συμπαρασταθείτε σε κάποιο σας γονιό και αυτό ίσως να σας κουράσει αρκετά.

Οι αδέσμευτοι θα κάνετε νέες γνωριμίες μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ωστόσο μην δώσετε εμπιστοσύνη και μην πιστέψετε δικαιολογίες από πρόσωπο από το παρελθόν.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Το τέλος της εβδομάδας θα είναι θετικό για κάποιους από εσάς σε έσοδα που θα έχετε και στήριξη από δικούς σας ανθρώπους.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα με το ταίρι σας και τα παιδιά σας και να έχετε καλή επικοινωνία ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να αγχωθείτε με κάποιους φίλους ή σχετικά με κάποιο ταξίδι που ίσως να μην καταφέρετε να κάνετε.

Οι αδέσμευτοι θα έχετε εύνοια σε νέες γνωριμίες και ξαφνικές προσκλήσεις που θα έχετε ωστόσο κάποιοι ίσως να πάρετε απογοήτευση για κάποιο φιλικό σας πρόσωπο.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ο Άρης που θα συνεχίσει να βρίσκεται στους Διδύμους και τον οίκο της καριέρας σας σε συγκλίνουσα όψη με τον Ποσειδώνα ίσως να σας δημιουργήσει αμφιβολίες, απογοητεύσεις αλλά και μεπερδεμένες καταστάσεις στις συνεργασίες σας ενώ καλό θα είναι να μην πάρετε αποφάσεις μέχρι και την επόμενη εβδομάδα για επαγγελματικά βήματα. Ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας κάποιοι από εσάς με το εξάγωνο Ερμή-Ουρανού θα έχετε συζητήσεις που θα σας φέρουν στήριξη και ευκαιρίες.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλή επικοινωνία με το ταίρι σας και κάποιος ίσως κάνει ένα ταξίδι ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να έρθετε σε αντιπαράθεσεις και ίσως να πάρετε κάποια απογοήτευση από το ταίρι σας. Επίσης προσέχετε σε επαφές με την οικογένεια αλλά ίσως να δημιουργηθούν και κάποιες βλάβες στο σπίτι σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε κάποια ξαφνική γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ή ένα ταξίδι ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να νιώσετε κάποια απογοήτευση για την αισθηματική σας ζωή.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Το τέλος της εβδομάδας με το εξάγωνο Ερμή-Ουρανού θα σας βοηθήσει να έχετε κάποια ξαφνική πρόταση ή κάποια έσοδα από την εργασία σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι κάποιοι θα έχετε καλές στιγμές με το ταίρι σας και βελτίωση στη σχέση σας ωστόσο κάποιοι ίσως να δυσκολευτείτε να διαχειριστείτε θέματα καθημερινότητας και να νιώσετε μια ψυχολογική κούραση.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάποια ευχάριστη συνάντηση με κάποιο πρόσωπο που ήδη γνωρίζετε ωστόσο μην δώσετε και τόση εμπιστοσύνη σε κάποιο πρόσωπο που βρίσκεται μακριά και ίσως να σας δώσει υποσχέσεις.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Κάποιοι με το εξάγωνο Ερμή - Ουρανού προς το τέλος της εβδομάδας θα έχετε οικονομική στήριξη ή βοήθεια από κάποιο συνεργάτη σας.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να βρείτε λύσεις σε θέματα σπιτιού ή οικογενειακά με το ταίρι σας ωστόσο ίσως να προβληματιστείτε οικονομικά σε θέματα με τα παιδιά σας ή κάποιες υποχρεώσεις τους ενώ καλό θα είναι να παρατείνετε κάποια έξοδα που θα πρέπει να κάνετε για εκείνα ώστε να δείτε πιο καθαρά τα πράγματα. Οι αδέσμευτοι θα έχετε την ευκαιρία να φλερτάρτε και να διασκεδάσετε, κάποιοι θα έχετε εύνοια και ξαφνικές γνωριμίες στην ερωτική σας ζωή ωστόσο κάποιοι από εσάς αποφύγετε ανασφάλειες και προσπαθήστε να επιλέξετε με λογική εάν υπάρχουν δύο πρόσωπα που σας περιτριγυρίζουν.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η Αφροδίτη και ο Δίας θα συνεχίσουν να σας ευνοούν σε θέματα δημιουργικότητας και θα καλύπτουν τις ανάγκες σας ωστόσο προσέχετε αρκετά το τετράγωνο Άρη-Ποσειδώνα που θα ολοκληρωθεί την επόμενη εβδομάδα σε αποφάσεις που θα πρέπει να πάρετε αλλά και σε προτάσεις επαγγελματικές που ίσως να έχετε και θα πρέπει να αποφύγετε να κάνετε κινήσεις προς στιγμήν. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε εύνοια σε θέματα των παιδιών σας ή κάποια πρόδοό τους και ίσως να έχετε και ξαφνικές επισκέψεις από μακριά ή κάποια έκπληξη από το ταίρι σας ωστόσο κάποιοι ίσως να πάρετε κάποια απογοήτευση από τα παιδιά σας αλλά να αντιμετωπίσετε και κάποιες βλάβες ενώ κάποιοι ίσως να χρειαστεί να βάλετε όρια μέσα στο σπίτι σας και την οικογένειά σας. Οι αδέσμευτοι θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε νέες γνωριμίες και να φλερτάρτε και θα έχετε ξαφνικές προσκλήσεις ή επισκέψεις ωστόσο κάποιοι ίσως να πάρετε απογοήτευση από κάποια γνωριμία που ίσως να την έχετε κάνει ήδη.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποιες προσκλήσεις με το ταίρι σας από φιλικά σας πρόσωπα στις αρχές και το τέλος της εβδομάδας και θα έχετε την ευκαιρία ίσως να κάνετε και μια μικρή εκδρομή ωστόσο κάποιοι από εσάς να δυσκολευτείτε με θέματα οικογενειακά αλλά και βλάβες μέσα στο σπίτι που θα σας βάλουν σε έξοδα.

Οι αδέσμευτοι θα κάνετε ξαφνικές γνωριμίες που θα σας ενθουσιάσουν ωστόσο κάποιοι ίσως να νιώσετε μια μικρή ανασφάλεια σε νέες γνωριμίες ή να νιώσετε κάποια απογοήτευση από τη συναισθηματική σας ζωή.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η Αφροδίτη με τον Δία στον Κριό θα σας δώσουν ευχάριστες επαφές με το περιβάλλον σας και με φίλους ενώ το εξάγωνο Ερμή-Ουρανού προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρουν κάποια ξαφνικά έσοδα αλλά και ξαφνικές προσκλήσεις.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι αυτή την εβδομάδα θα πάρετε ικανοποίηση από τα παιδιά σας και κάποια ευχάριστα νέα που θα σας ικανοποιήσουν συναισθηματικά ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να πρέπει να κάνετε κάποια έξοδα που θα σας πιέσουν. Οι αδέσμευτοι θα κάνετε κάποιες ξαφνικές γνωριμίες ή θα έχετε ξαφνικές επισκέψεις στο σπίτι σας ωστόσο μην πάρετε αποφάσεις ακόμη για τα ερωτικά σας εάν έχετε κάποιες αμφιβολίες και αφήστε τον χρόνο να δείξει τι αξίζει και τι όχι.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Με τον Άρη στους Διδύμους σε συγκλίνουσα όψη τετραγώνου με τον Ποσειδώνα από το ζώδιό σας θα πρέπει να προσέχετε προτάσεις που ίσως να έχετε και οικονομικές συνεργασίες ώστε να μην απογοητευτείτε αργότερα ενώ το εξάγωνο του Ερμή-Ουρανού στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρει ξαφνικές γνωριμίες ή συναντήσεις που θα ευνοήσουν κάποια σχέδιά σας.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποιες προσκλήσεις με το ταίρι σας από φιλικά σας πρόσωπα στις αρχές και το τέλος της εβδομάδας και θα έχετε την ευκαιρία ίσως να κάνετε και μια μικρή εκδρομή ωστόσο κάποιοι από εσάς να δυσκολευτείτε με θέματα οικογενειακά αλλά και βλάβες μέσα στο σπίτι που θα σας βάλουν σε έξοδα.

Οι αδέσμευτοι θα κάνετε ξαφνικές γνωριμίες που θα σας ενθουσιάσουν ωστόσο κάποιοι ίσως να νιώσετε μια μικρή ανασφάλεια σε νέες γνωριμίες ή να νιώσετε κάποια απογοήτευση από τη συναισθηματική σας ζωή.