

ఇన్స్పిరేషన్

వాపు సమస్య

పొట్ట భాగంలో కొవ్వు ఇన్ఫ్లమేటరీ మాలిక్యుల్స్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇవి నేరుగా కాలేయంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఇది శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్కు, హార్మోన్లను అడ్డుకునేందుకు కారణం అవుతుంది. శరీరంలో ఏ వ్యాధికైనా మూలకారణం ఇన్ఫ్లమేషన్. పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుందంటే... ఇన్ఫ్లమేషన్ బాధ పొంచి ఉన్నట్టే.

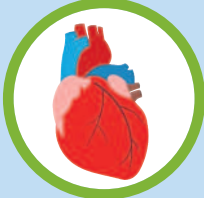


టైప్-2 డయాబెటీస్

ఇతర భాగాలతో పోలిస్తే.. పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుంటే టైప్-2 డయాబెటీస్ ముప్పు ఎక్కువ.

గుండెజబ్బులు, పక్షవాతం

పొట్ట కొవ్వు వల్ల శరీరంలో హానికరమైన కొన్ని మాలిక్యుల్స్ ప్రొటీన్లు ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీంతో ట్రైగ్లిజరైడ్స్, రక్తపోటు (బీపీ), కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోతాయి. గుండెజబ్బులు, పక్షవాతం (స్ట్రోక్) ముప్పు ఎక్కువ అవుతుంది.



- ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాలి.
- సిరిధాన్యాలతో సమృద్ధమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.
- తక్కువ కొవ్వులు ఉన్న పదార్థాలు తినాలి.
- క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి.
- ధ్యానం, యోగాతో జీవితంలో ఒత్తిళ్లను తగ్గించుకోవాలి.
- నడుము కొలత ఓ స్థాయి దాటిందంటే... జీవనశైలి మార్పుల గురించి వైద్యుణ్ణి సంప్రదించాలి.

విముక్తి ఇలా...

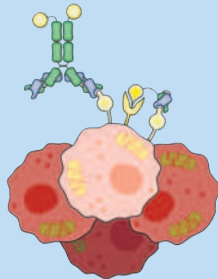
కొవ్వు.. మన శరీరంలో శక్తిని లిపిడ్ల రూపంలో నిల్వ చేస్తుంది. ఇది శరీరానికి బలాన్నిస్తుంది. ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణకు ఉపకరిస్తుంది. కొవ్వు ఎంత మందిదైనా... శరీరాన్ని ఎబ్బె ట్టుగా మారుస్తుంది. ఆకారం సంగతి అలా ఉంటే.. గుండె, కాలేయం, ఊపిరితిత్తులు, కడుపు లాంటి అవయవాల్లో పేరుకున్న- విసిరల్ కొవ్వు మాత్రం మరింత ప్రమాదకరమైనది. దీన్ని చురుకైన రోగి కారక కొవ్వు (యాక్టివ్ పాథోజెనిక్ ఫ్యాట్) అని పేర్కొంటారు.

ఎడిపోజ్ కణజాలాన్నే మనం కొవ్వు అని పిలుస్తాం. ఈ కణజాలం శరీరంలో చర్మం కింది భాగంలో, వివిధ అవయవాల్లో, ఎముక మూలుగలో, కండరాల్లో, రొమ్ము దగ్గర పేరుకుపోతుంది. కొవ్వు పేరుకోవటం ఆరోగ్యపరంగా ఎన్నో తీవ్ర పరిణామాలకు దారితీస్తుంది. వాటిలో కొన్ని...

పొట్ట కొవ్వు: రోగాల పుట్ట!

క్యాన్సర్

పొట్ట కొవ్వు ఆరోగ్యకరమైన కణాల్లో క్యాన్సర్ను ప్రేరేపించే సైటోకైన్లను విడుదల చేస్తుంది. ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ దాటిన మహిళల్లో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయి తగ్గడంతో అండాశయం కొవ్వు కణాలను విడుదల చేస్తుంది. దీంతో బరువు ఎక్కువున్న స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పు పెరుగుతుంది. పురుషుల్లోనూ క్యాన్సర్ల ముప్పు ఎక్కువే.



నిద్ర సమస్యలు

బాసపొట్ట, మెడ చుట్టూ కొవ్వు ఉంటే గురక, నిద్రలో శ్వాసకు అవరోధాలు తలెత్తుతాయి. ఊపిరితిత్తులు, శ్వాస నాళాల చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడంతో శ్వాసక్రియ కష్టం అవుతుంది. దీనివల్ల నిద్ర క్రమం దెబ్బతింటుంది. ఫలితంగా రోజంతా మత్తుగా ఉంటారు. ఒక్కోసారి నిద్ర అసలే పట్టకపోవచ్చు కూడా.



రక్తపోటు

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, ఇన్సులిన్ ఎక్కువగా ఉంటే రక్తపోటు దాడి చేయవచ్చు.



కుంగుబాటు

పొట్ట చుట్టూ పేరుకున్న కొవ్వు మన శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. భావోద్వేగాల్లో తీవ్ర మార్పులు తలెత్తుతాయి. ఇది కుంగుబాటుకు దారితీస్తుంది.

