

Cintura superior a um metro indicia risco de diabetes e doenças cardíacas

SAÚDE

As pessoas com uma cintura superior a um metro de diâmetro correm um risco maior de desenvolver resistência à insulina, precursora da diabetes e de doenças cardíacas, revela um estudo recentemente publicado na revista British Medical Journal (BMJ).

Este limite é sugerido por investigadores suecos do Hospital Universitário Karolinska, de Estocolmo, que compararam as medidas das cinturas com indícios biológicos de sensibilidade à insulina de 2700 voluntários adultos de várias idades e compleição física.

A medida de um metro foi a fórmula encontrada para simplificar um cálculo mais complexo, que inclui variáveis como o índice de massa corporal ou a proporção entre cintura e quadris, que por vezes são usados para diagnosticar a resistência à insulina. A insuficiência de insulina pode causar problemas cardíacos e sanguíneos, responsáveis por 50% a 80% das mortes ocorridas entre os diabéticos.