

 Znanstvenici su utvrdili da određene tjelesne značajke mogu ukazati na povećani rizik od Alzheimerove bolesti, dijabetesa i raka. Duljina prstiju, opseg struka, osjet njuha i druge osobine upozoravaju na rizik pojave osteoporoze, demencije, parkinsonizma i dr. Ako na sebi otkrijete i ta od navedenog, **Liz Vaccariello**, urednica časopisa *Prevention* savjetuje sljedeće...

 Kod žena kojima je kaiprst kraći od prstenjaka dva puta su podložnije osteoartrizi koljena, tvrde britanski znanstvenici. Ovo je inačete tipično stanje kod muškaraca i osobe s takvim karakteristikama imaju nižu razinu [estrogena](http://hr.wikipedia.org/wiki/Estrogen), što može igrati veliku ulogu u nastanku osteoartrize.

**Mjera**: Očajajte mi oko koljena. Dok sjedite, ispružite noge tako da budu paralelne s podom; zadržite noge u tom položaju 5-10 sekundi. Sve ponovite 10 puta.

**Duljina nogu**: Ako su vam noge kratke i jake, možda biste trebali obratiti pozornost na [jetra](http://hr.wikipedia.org/wiki/Jetra). U studiji iz 2008.g. britanski znanstvenici su otkrili da je kod žena čija duljina nogu iznosi između 50 i 75 centimetara razina četiri enzima koja ukazuju na bolest jetre veća nego kod drugih žena.

**Mjera**: Izbjegavajte izlaganje tetnim stvarima koje vašetjra moraju obraditi. Ako pijete, smanjite unos alkohola na 1,5 dl vina ili 3,5 dl piva dnevno. Nosite masku i rukavice kada radite s teškim kemikalijama kao npr. sanitarnim sredstvima.

**Osjet njuha**: Stariji ljudi koji ne mogu razabrati miris banana, limuna, cimeta i sl., imaju pet puta veću mogućnost dobivanja [Parkinsonove bolesti](http://hr.wikipedia.org/wiki/Parkinsonova_bolest) i to u roku od četiri godine, tvrdi se u studiji iz 2008.g. Znanstvenici vjeruju da područje mozga zadušeno za njihov obično biva prvo napadnuto Parkinsonom, od dvije do sedam godina prije potvrdne dijagnoze.

**Mjera**: Unosite u organizam dodatak ribljeg ulja. [Omega-3 kiseline](http://hr.wikipedia.org/wiki/Masne_kiseline) mogu poboljšati otpornost vašeg mozga na toksine odgovorne za Parkinsonovu bolest.

color="#0000ff"><b><span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">Duljina ruku</span></b></font></p> <p><span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">Imate pote<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">ko? a s dodirivanjem no<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">nih prsta? <span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">ene s kratkim razmakom ruku imaju 1,5 puta ve?u <span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">ansu da dobiju <a href="http://hr.wikipedia.org/wiki/Alzheimerova\_bolest" mce\_href="http://hr.wikipedia.org/wiki/Alzheimerova\_bolest">Alzheimerovu bolest </a>od onih s dugim rukama. Hranidbeni nedostaci tijekom kriti?nih godina razvitka mogu u?initi osobu podlo<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">nom razvijanju kognitivnog slabljenja kasnije u <span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">ivotu, tvrde znanstvenici sa sveu?ili<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">ta Tufts.</span></span></p> <p><span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;"><b>Mjera</b>:</span> Po?nite vi<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">e koristiti svoje ruke, recimo za neki hobi poput slikanja ili grn?arenja. Petogodi<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">nja studija otkrila je da odrasli koji ve?inu vremena provode u stimuliraju?im aktivnostima su 2,5 puta manje izlo<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">eni Alzheimeru od onih koji izbjegavaju mo<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">dano izazovne aktivnosti.</span></p> <p><font color="#0000ff"><b><span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">Naborana u<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">na resica</span></b></font></p> <p><span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">Linerani nabori na jednoj ili obje u<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">ne resice mogu zna?iti kardiovaskularna zbivanja u budu?nosti (<a href="http://hr.wikipedia.org/wiki/Infarkt" mce\_href="http://hr.wikipedia.org/wiki/Infarkt">infarkt</a>, ugradnju bypassa i sl.). Nabor na jednoj resici pove?ava rizik za 33%, dok obje naborane resice za ?ak 77%. Iako znanstvenici nisu u potpunosti sigurni, tvrde da je gubitak elasti?nih vlakana uzrok boranju i o?vr<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">?avanju arterija.</span></p> <p><span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;"><b>Mjera:</b></span> Dr<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">ite srce zdravim na razli?ite na?ine; smr<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">avite i redovito vje<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">bajte. Prakticirajte aerobne vje<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">be poput tr?anja, planinarenja i vo<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">nje biciklom. To ?e smanjiti kolesterol i krvni tlak.</span></p> <p><font color="#0000ff"><b><span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">Opseg struka</span></b></font></p> <p><span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">Odrasli koji imaju ve?i trbuh u 40-ima vjerojatno ?e patiti od <a href="http://hr.wikipedia.org/wiki/Demencija" mce\_href="http://hr.wikipedia.org/wiki/Demencija">demencije</a> u 70-ima, ?ak i ako nemaju problema s prevelikom te<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">inom, izvje<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">tava ?asopis <i><span style="font-family: Verdana;">Neurology</span></i>. <span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">anse za to su oko 3,6 puta ve?e upravo kod takvih ljudi. Jedan od vjerojatnih uzroka ove povezanosti je ?injenica da masno?a oko organa (opasna masno?a), u usporedbi s potko<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">nom masno?om, izlu?uje vi<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">e upalnih hormona koji su povezani s kognitivnim nazadovanjem.</span></p> <p><span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;"><b>Mjera</b>:</span> Konzumirajte normalne porcije mediteranske hrane. Kiseline u hrani poput maslina, oraha, avokada i tamne ?okolade sprije?avaju nakupljanje masno?e oko organa.</p> <p><font color="#0000ff"><b><span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">Opseg listova</span></b></font></p> <p><span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">lako mo<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">da zvu?i nelogi?no, jedna francuska studija dokazala je da kod <span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">ena s manjim listovima (obujma do 33 cm) ?e<span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">?e se nakuplja

karotidni plak, odnosno naslage na ili kucavici (<a href="http://hr.wikipedia.org/wiki/Vanjska\_arterija\_glave" mce\_href="http://hr.wikipedia.org/wiki/Vanjska\_arterija\_glave">art. carotis</a>), to je poznat ?imbenik uzrokovanja sr?anog udara. Potko?na masno?a u listovima nogu mo?e izvu?i ?tetne stvari iz krvotoka i spremiti ih tamo gdje su manje ?tetne, ka?u istra?iva?i.</span></p><p><span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;"><b>Mjera</b>: Pijte zeleni ?aj jer studija u Japanu pokazala je da osobe koje piju pet ili vie ?alica zelenog ?aja dnevno imaju najmanje ?anse daih zadesi sr?ani udar ili neki drugi poreme?aj srca.</span></p> <p><span style="font-size: 10pt; font-family: Verdana;">Bez obzira na nasljedne predispozicije, poku?ajte paziti na prehranu, redovito se kretati i izbjegavati stres i time ?ete pove?ati vjerojatnost dostizanja duboke, zdrave starosti.</span></p><p><a href="http://www.prevention.com" mce\_href="http://www.prevention.com">Prevention.com</a> </p><p class="MsoNormal"><a href="http://www.facebook.com/home.php?#/pages/Medikushr/123650932927" mce\_href="http://www.facebook.com/home.php?#/pages/Medikushr/123650932927"></a> <a href="http://www.youtube.com/medikushr" mce\_href="http://www.youtube.com/medikushr"></a></p><span style="font-size: 12pt; font-family: 'Times New Roman';"></span>