حجم فخذك يحدد مدى تعرضك لأمراض القلب

أظهرت دراسة طبية من مستشفى جامعة "كوبينهاجن" بالدنمارك بقيادة البروفسور بيريت هايتمان والتي استندت إلى مراقبة 1436 رجلاً و1380 امرأة على مدى 12،5 عاماً، أنّ الرجال والنساء الذين يقل محيط أفخاذهم عن 60 سنتيمتراً أكثر عرضة للإصابة بمرض القلب والأوعية الدموية والموت المبكر، مقارنة مع الأشخاص من ذوي الأفخاذ الأكثر سماكة. ولكنهم وجدوا أيضاً أنّ الميزة الواضحة للأفخاذ الكبيرة لا تتخطى عتبة الـ60 سنتيمتراً. ولم يكن الأشخاص ذوو الأفخاذ التي يزيد عرضها بكثير من 60 سنتيمتراً بأفضل حالاً من أولئك الذين حلّقت مقاسات أفخاذهم فوق هذه العتبة.

وهذه الدراسة، التي نشرتها مجلة "بريتيش ميديكال جورنال"، هي الأولى التي تربط حجم الفخذ العلوي بخطر الإصابة بأمراض القلب والموت المبكر. ويمكن أن تؤدي الدراسة إلى اختبار طبي يستند إلى حجم الفخذ كمؤشر على احتمال الإصابة بمشاكل قلبية في مرحلة عمرية متأخرة، بنفس الطريقة التي يبدو فيها مقياس كتلة الجسم مؤشراً على خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

واقترح العلماء أنّ هذا هو أحد الأسباب التي تجعله مفيداً ربما في جراحات الأطباء، واقترحوا ايضاً أنّ تدريب الساقين والجزء الأسفل من الجسم لزيادة حجم الفخذ قد يكون وسيلة لتقليص خطر الإصابة بمرض القلب.

ويقول العلماء إنه من "المقلق" أنّ نصف الرجال والنساء ممن شملتهم الدراسة في الفئة العمرية بين 35 و65 عاماً كانت قياسات أفخاذهم تقل عن عتبة الـ60 سنتيمتراً.