



なぜ「ぽっこりお腹」は危険なのか

増えすぎた中性脂肪は万病のもと

血液中には、中性脂肪やコレステロールなど、さまざまな脂質が存在します。

中性脂肪は体を動かしたり、体温を維持したりと体の活動のエネルギー源になるもので、生きるために絶対に必要なものです。

コレステロールも、細胞膜や神経細胞の材料となったり、体の機能調整に関わるホルモンなどの原料として使われるなど、やはり生きる上で欠かせないものなのです。

ただし、問題はその量です。

中性脂肪が増えすぎると、エネルギーとして使い切れずに余ってしまい、体の中の脂肪細胞に貯蔵されます。そしてその量が増えすぎると、血液の中に中性脂肪が溢れ出て血液がドロドロになり、血管の中をスムーズに流れなくなります。

さらに、内臓のまわり、特に胃や腸のまわりに「内臓脂肪」として蓄えられます。内臓脂肪の量が増えると、高血圧や高血糖、脂質異常などが生じやすく、動脈硬化を引き起こしやすい状態になります。

血液がドロドロになり、動脈硬化が進むと、脳梗塞や脳血栓、心筋梗塞などのリスクが高まります。いずれも軽度のうちは自覚できる症状がほとんどないといわれ、最悪の場合は「突然死」を招きます。幸い、「死」を逃れられたとしても体の自由がきかなくなったり、寝たきりになったりする恐れもあるのです。

一方、コレステロールも、特に悪玉のLDLコレステロールが必要以上に増えると、血管の内側の壁を傷つけ、そこからLDLコレステロールが血管壁に入り込み、超悪玉化します。これが「脂質プラーク」と呼ばれるコブをつくり、血管を詰まらせる原因の元になり、脳梗塞や脳血栓、心筋梗塞などを引き起こします。