

# Hati-hati, Obesitas Berisiko Sebabkan Penyakit Jantung!



*Source: Freepik*

**O**besitas adalah kondisi ketika tubuh memiliki lemak yang berlebih. Kondisi ini disebabkan oleh asupan kalori yang lebih banyak dibandingkan aktivitas membakar kalori. Akibatnya, kalori yang berlebih pun menumpuk dalam bentuk lemak. Tubuh bisa disebut terkena obesitas apabila indeks massa

tubuh (IMT) adalah  $30 \text{ kg/m}^2$  atau lebih.

Untuk menghitung IMT, Anda bisa membandingkan berat badan dengan tinggi badan, dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat. IMT yang normal adalah

20-25 kg/m<sup>2</sup>, sementara untuk praobesitas atau *overweight* adalah 25-29 kg/m<sup>2</sup>. Kasus pasien dengan obesitas semakin meningkat di dunia, khususnya di Indonesia. Indonesia sendiri menempati posisi ke 10 daftar negara dengan tingkat obesitas tertinggi di dunia. Gaya hidup yang kurang baik menjadi alasan utama kasus obesitas di Indonesia semakin tinggi.



Source: freepik

### Penyebab obesitas

Mengonsumsi makanan dan minuman berkalori tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup menjadi salah satu penyebab obesitas yang paling umum. Selain itu, nyatanya terdapat beberapa faktor lain yang menyebabkan obesitas. Berikut di antaranya:

1. Efek samping obat-obatan
2. Penyakit atau kondisi medis tertentu
3. Kehamilan
4. Jam tidur yang kurang

Risiko gangguan kesehatan seperti penyakit jantung akan meningkat apabila penumpukan lemak berlebih

ini tidak segera diatasi. Hal ini dikarenakan penderita obesitas cenderung memiliki kolesterol yang tinggi, tekanan darah tinggi, dan terserang diabetes.



Source: freepik

### Mengapa obesitas memicu penyakit jantung?

Tubuh yang memiliki lemak berlebih secara tidak langsung akan menyebabkan perubahan lain pada tubuh, sehingga risiko terkena penyakit jantung akan meningkat. Untuk faktor risiko, wanita yang memiliki lingkaran pinggang lebih dari 89 cm dan laki-laki 102 cm sangat rentan terserang penyakit jantung.

Selain itu, adanya efek resistensi terhadap hormon insulin yang disebabkan oleh kadar lemak yang tinggi pada perut juga sangat membahayakan jantung, karena rentan terjadinya penyakit diabetes tipe 2. Sementara itu, kelebihan berat badan secara tidak langsung akan meningkatkan kadar kolesterol LDL (*low-density lipoprotein*) yang mampu menyumbat arteri atau

*atherosclerosis*, kondisi yang bisa mengakibatkan serangan jantung atau stroke.

Orang yang memiliki berat badan berlebih karena makanan dengan tinggi lemak juga cenderung malas untuk berolahraga. Hal tersebut sama saja merusak arteri dan lebih rentan membuat jantung lemah.

Obesitas tidak bisa dibiarkan begitu saja. Mulailah menjalani pola hidup sehat agar terhindar dari obesitas dan gangguan kesehatan lainnya. Untuk konsultasi seputar masalah obesitas, silakan kunjungi dokter dan rumah sakit terdekat.

### **Persembahan**

**PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk**

[www.lippoinsurance.com](http://www.lippoinsurance.com)

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini  
tanpa seizin*

*PT Lippo General Insurance Tbk*