Žene sa širim bokovima i uskim strukom, tzv. oblikom kruške, imaju 10 godina dulji očekivani životni vijek od onih sa širokim strukom. Isto vrijedi i za muškarce jer oni s viškom masnih naslaga na trbuhu umiru i 17 godina prije ostalih, tvrdi dr. Margaret Ashwell, voditeljica znanstvene studije. Višak masnih naslaga na struku povećava rizik od bolesti srca, dijabetesa i moždanog udara, pa tako tjelesna građa u "obliku jabuke" ima manji očekivani životni vijek nego građa u "obliku kruške".

Masnoća na struku utječe na rad organa i potiče proizvodnju hormona što može povisiti krvni tlak, kolesterol i šećer u krvi. Posljedica toga je veći rizik od srčanih bolesti, dijabetesa i moždanog udara. U brzom otkrivanju potencijalno opasnih masnoća može pomoći novi način računanja oblika tijela, pa vrlo lako možete odrediti imate li oblik kruške ili jabuke. Potrebno je podijeliti opseg struka s visinom, a najvažnije je da je obujam struka manji od polovice vaše visine.

Formula za izračunavanje oblika tjelesne građe

Daily Mail