

Home (https://www.idntimes.com) > Health (/Health) > Medical (/Health/Medical) > Studi: Orang Asia dengan Lemak Perut Berlebih

## Studi: Orang Asia dengan Lemak Perut Berlebih Cenderung Lemot

Penanganan obesitas mungkin melindungi dari risiko demensia



Ilustrasi lemak perut atau lemak visceral (pexels.com/Tawfiq barhuliy)



(https://www.idntimes.com/nurulia-r-fitri)

Verified

Nurulia (https://www.idntimes.com/nurulia-r-fitri)

Para ilmuwan dari *Lee Kong Chian School of Medicine (LKCMedicine)* di *Nanyang Technological University (NTU)*, Singapura, menemukan bahwa orang Asia dengan jumlah lemak visceral (https://www.idntimes.com/tag/lemak-viseral) alias lemak perut berlebih cenderung memiliki kemampuan berpikir, belajar, dan mengingat yang lebih buruk.

Temuan ini didasarkan pada analisis data kesehatan dari hampir 9.000 warga Singapura multietnis dan penduduk tetap yang dikumpulkan untuk studi *Health for Life in Singapore* (HELIOS) antara 2018 dan 2021.

Para ilmuwan menemukan bahwa peningkatan jenis lemak yang membungkus organ dalam (lemak visceral) dikaitkan dengan kinerja yang lebih buruk dalam tes kognitif memori, fungsi eksekutif, kecepatan pemrosesan, dan perhatian.

Ketika para ilmuwan meneliti hubungan antara **lemak tubuh** dan kognisi, menggunakan analisis statistik data genetik dari basis data global, mereka menemukan bahwa indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi dan rasio pinggang-pinggul yang disesuaikan dengan IMT juga terkait dengan penurunan kinerja kognitif.

Temuan ini diterbitkan dalam jurnal *The Lancet Regional Health - Western Pacific* pada 13 Februari 2023, menyoroti dampak pencegahan obesitas terhadap pemeliharaan fungsi kognitif (https://www.idntimes.com/tag/kognitif).



"Dengan demensia (<https://www.idntimes.com/tag/demensia>) yang diperkirakan menimpa 78 juta orang pada tahun 2030, dan 139 juta orang pada tahun 2050, memahami dan menangani faktor penentu fungsi kognitif merupakan prioritas utama kesehatan masyarakat.

Melalui studi kesehatan populasi Asia kami, kami mengamati hubungan antara lemak visceral dan kinerja kognitif yang lebih buruk, yang kemudian dikonfirmasi dengan analisis statistik data genetik global. Temuan ini meningkatkan kemungkinan bahwa pencegahan dan pengendalian obesitas pada populasi Asia dapat memainkan peran penting dalam mempertahankan fungsi kognitif dan melindungi dari risiko demensia di masa depan," kata Prof. John Chambers dari NTU LKCMedicine, penulis senior studi ini dan peneliti utama studi HELIOS seperti dikutip *News Medical Life Sciences*.

# Observasi dari studi kohort populasi



Sementara penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa gangguan metabolisme dapat menjadi faktor risiko penurunan kognitif, tetapi para ilmuwan kurang yakin bahwa lemak tubuh merupakan faktor risikonya.

Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada populasi lansia di Barat, mengesampingkan orang Asia, yang merupakan 60 persen populasi dunia dan yang kesehatan serta penyakitnya ditentukan oleh kombinasi faktor yang berbeda.

Untuk menilai hubungan antara lemak tubuh dan fungsi kognitif pada populasi Asia, para ilmuwan mempelajari data kesehatan dari 8.769 peserta yang tinggal di Singapura dari etnis Tionghoa, Melayu, atau Asia Selatan yang direkrut untuk studi HELIOS.

Studi HELIOS, yang dimulai pada tahun 2018, adalah studi kohort populasi yang dipimpin oleh NTU LKCMedicine dan dilakukan dalam kemitraan dengan National Healthcare Group dan Imperial College London.

Para peserta, berusia antara 30 dan 84 tahun, dievaluasi melalui serangkaian tes kognitif, pemindaian seluruh tubuh, penilaian fisiologis dan biokimia untuk mendapatkan serangkaian parameter metabolisme (<https://www.idntimes.com/tag/metabolisme>) dan lemak tubuh.

Evaluasi data HELIOS mengungkapkan bahwa tiga parameter secara konsisten dikaitkan dengan kinerja kognitif yang lebih rendah:

- Penurunan lipoprotein densitas tinggi (HDL) atau kolesterol baik
- Peningkatan indeks massa lemak visceral (ukuran massa lemak visceral relatif terhadap massa tubuh).
- Peningkatan rasio pinggang-pinggul.

Sebaliknya, parameter seperti kadar trigliserida (kandungan lemak dalam darah), tekanan darah dan indeks glikemik tidak menunjukkan hubungan dengan kinerja kognitif.

# Membangun hubungan biologis antara lemak tubuh dan kognisi



Untuk membentuk gambaran yang lebih jelas tentang hubungan antara lemak tubuh dan fungsi kognitif, para ilmuwan beralih ke randomisasi Mendel, sebuah pendekatan statistik yang menggunakan potongan kecil gen yang bervariasi dari orang ke orang.

Melalui studi genetik skala besar, juga dikenal sebagai studi asosiasi genom, para ilmuwan telah menghubungkan banyak potongan ini dengan perilaku dan risiko kesehatan tertentu. Varian genetik seperti itu ada pada manusia saat lahir secara acak dan tidak diubah oleh lingkungan atau asuhan seseorang. Setiap perbedaan yang diamati pada hasil kesehatan dapat dikaitkan dengan ada atau tidak adanya varian genetik tertentu.

Theresia Mina, NTU LKCMedicine Dean's Postdoctoral Fellow dan penulis utama studi ini menjelaskan bahwa beberapa orang mungkin memiliki lebih banyak lemak viseral daripada yang lain karena alasan genetik. Jika tim peneliti dapat menunjukkan bahwa orang-orang ini lebih mungkin mengalami penurunan fungsi kognitif, itu akan memberi bukti bahwa lemak viseral lebih berhubungan langsung dengan penuaan kognitif, bukan karena gaya hidup atau faktor lingkungan.

Tim NTU LKCMedicine menggunakan data yang diperoleh dari sejumlah studi asosiasi genom yang dilakukan pada berbagai populasi, dengan fokus pada varian genetik yang memprediksi lemak viseral dan IMT.

Mereka menemukan bahwa varian genetik yang memprediksi kelebihan lemak viseral, peningkatan IMT, dan peningkatan rasio pinggang-pinggul yang disesuaikan dengan IMT terkait dengan penurunan kinerja kognitif.

Mengikuti temuan ini, para ilmuwan NTU LKCMedicine sekarang melihat bagaimana kelebihan lemak viseral di seluruh etnis Asia berkontribusi pada sifat-sifat yang berkaitan dengan metabolisme seseorang, seperti resistansi insulin, yang merupakan hasil dari kombinasi berbagai faktor, termasuk gen, gaya hidup, dan lingkungan. Contoh sifat metabolik adalah resistansi insulin.

Para ilmuwan juga mencoba memahami dampak dari ciri-ciri metabolisme pada area kognisi tertentu.

**Baca Juga: 9 Olahraga Membakar Lemak Perut Paling Efektif dan Ampuh**

(<https://www.idntimes.com/health/fitness/vena-zakiah-1/olahraga-membakar-lemak-perut>)

## Topic:

LEMAK VISERAL ([HTTPS://WWW.IDNTIMES.COM/TAG/LEMAK-VISERAL](https://www.idntimes.com/tag/lemak-viseral))

INFO KESEHATAN ([HTTPS://WWW.IDNTIMES.COM/TAG/INFO-KESEHATAN](https://www.idntimes.com/tag/info-kesehatan))

OBESITAS ([HTTPS://WWW.IDNTIMES.COM/TAG/OBESITAS](https://www.idntimes.com/tag/obesitas))