

<http://gayahidup.inilah.com/read/detail/2154953/waspada-obesitas-berisiko-4x-terkena-diabetes#.VHvZizGUdqV>

## Waspada, Obesitas Berisiko 4x Terkena Diabetes

www.inilah.com 



(Foto : inilah.com)

Oleh: Agusniar Ditasani

gayahidup - **Senin, 17 November 2014 | 16:50 WIB**

**INILAHCOM, Jakarta - Bagi Anda yang mengalami obesitas atau kegemukan harus lebih berhati-hati karena berisiko 4x lebih besar terserang diabetes.**

"Obesitas itu artinya kelebihan sel lemak. Lemak-lemak inilah yang harus dibuang karena bisa merekatkan zat-zat berbahaya yang menyebabkan hormon insulin tidak bekerja optimal," papar dr. Samuel Oetoro, MS, SpGK saat menghadiri mini talkshow dalam acara fun run 'Sweat Over Sweet' yang diselenggarakan Subdit Diabetes Melitus dan Penyakit Metabolik, Direktorat PPTM, KEMENKES RI bekerjasama dengan International Pharmaceutical Students Federation (IPSF) di kawasan Car Free Day, Thamrin, Minggu (16/11/14).

Dr. Samuel menambahkan, untuk mengecek tingkat obesitas pada tubuh sangatlah mudah. Salah satunya dengan memperhatikan ukuran lingkar pinggang.

"Lingkar pinggang wanita tidak boleh lebih dari 80 cm sedangkan pria tidak boleh lebih dari 90 cm," jelasnya.

Selain itu juga bisa dengan mengukur IMT atau Indeks Masa Tubuh. Caramya adalah berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan (m) dikuadratkan. Atau dengan rumus sebagai berikut:

**BB (kg) : TB (m) x TB (m)**

"Yang normal adalah 18,5 - 22,9. Kalau diatas 25 itu berarti sudah tergolong obesitas. Kalau sudah begini, harus segera mengubah pola hidup, rutin olahraga. Sebab, orang obesitas berisiko 4x terkena diabetes," terangnya.

Salah satu cara sederhana yang bisa dilakukan mengubah kebiasaan minum teh manis setiap pagi.

"Banyak yang suka minum teh manis setiap pagi. Ini harus dikurangi, karena kandungan gula dalam teh manis bisa membuat gula darah melonjak jika dikonsumsi setiap hari," ungkapnya.