Bahaya Kesehatan di Balik Perut Buncit, Berikut 5 Cara Mengecilkannya

Category: LifeStyle
20 Juni 2025

Bahaya Kesehatan di Balik Perut Buncit, Berikut 5 Cara Mengecilkannya

Prolite – Masalah perut buncit memang menjadi faktor utama yang membuat penampilan menjadi tidak pede, namun selain tidak percaya diri ada bahaya kesehatan di balik itu semua.

Banyak bahaya Kesehatan yang membayangi dari balik perut yang membuncit itu, Perut buncit berbahaya karena adanya penimbunan lemak.

Lantas bagaimana cara mengecilkan perut buncit? Simak penjelasan berikut.

Lemak di bagian perut ini terdiri dari dua macam, yaitu lemak subkutan dan lemak viseral. Lemak subkutan adalah lemak yang berada di bawah kulit. Lemak ini dapat dicubit dan terlihat.

Sedangkan lemak viseral berada di sekitar organ dalam tubuh sehingga tidak terlihat. Lemak Viseral inilah yang sering dihubungkan dengan kondisi obesitas di perut. Selain berbahaya karena dapat meningkatkan risiko penyakit tertentu, seperti penyakit jantung, lemak viseral sangat sulit untuk dihilangkan.

Banyak faktor yang menjadi penyebab di baliknya perut yang menjadi membesar diantaranya terjadinya obesitas.

Perut buncit timbul oleh karena asupan makanan yang melebihi energi yang diperlukan untuk aktivitas fisik.

Apabila Anda makan terlalu banyak, khususnya makanan yang tinggi gula dan kolesterol dan kurang berolahraga, Anda akan mengalami penumpukan lemak pada tubuh, termasuk lemak di perut.

Namun adanya faktor turunan juga bisa menjadi penyebab utama selain itu, kurang tidur, kebiasaan mengonsumsi alkohol dan setres yang tinggi juga berpengaruh terhadap terhadap timbulnya lemak berlebih.

Zat ini dapat menyebabkan peradangan dalam tubuh sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan tekanan darah tinggi. Para peneliti juga menemukan bahwa senyawa sitokin dapat menyebabkan kanker tertentu. Disebutkan bahwa lemak perut berkaitan erat dengan kanker usus besar, kanker kerongkongan, dan kanker pankreas.

Bahaya perut buncit juga terkait dengan peningkatan produksi kolesterol buruk dan penurunan produksi kolesterol baik.

Itulah mengapa penumpukan lemak dapat meningkatkan risiko penyakit kolesterol tinggi. Selain itu, lemak berlebih juga

menyebabkan insulin menjadi kurang efektif dalam mengontrol gula darah sehingga meningkatkan risiko diabetes. Selain itu, lemak berlebih juga dapat menyebabkan gangguan pernapasan, bahkan meningkatkan risiko kematian dini akibat penyakit kardiovaskular.

Mengencangkan otot perut bisa dengan sit-up atau gerakan lainnya dengan cara bertahab atau bisa juga dengan melakukan diet dengan benar.

1. **Perhatikan makanan yang dikonsumsi dan asupan kalorinya.**

Anda perlu mengurangi asupan kalori dalam tub Konsumsi kalori setidaknya dikurangi 500-1000 kalori per hari dari total kebutuhan. Kurangi karbohidrat dan mulai mengonsumsi banyak sayuran, buah, produk susu rendah lemak, produk biji-bijian utuh, dan protein tanpa lemak.

2. **Perbanyak aktivitas fisik**

Kurangnya aktivitas dapat membuat Anda kesulitan mengurangi penumpukan lemak berlebih untuk pria maupun wanita. Jadi, mulai biasakan melakukan olaraga, dengan kombinasi latihan angkat beban dan Jika sudah tidak terbiasa melakukan olahraga berat, mulailah dengan rutin kaki berjalan atau yoga.

3. **Kurangi konsumsi minuman beralkohol**

Selain tidak baik untuk kesehatan, minuman beralkohol juga dapat menyebabkan perut Anda menjadi buncit.

4. **Hindari stress**

Stres juga dapat memicu perut buncit. Apabila Anda memiliki masalah, cobalah bermeditasi, lakukan relaksasi, dan berbincanglah dengan orang terdekat Anda.

5. **Tidur yang cukup**

Kurang tidur dapat menyebabkan nafsu makan meningkat sehingga memengaruhi pola makan. Banyak penelitian juga menemukan bahwa

kurang tidur berpengaruh pada peningkatan berat badan. Rekomendasi tidur sehari-hari untuk orang dewasa yaitu 7-8 jam per hari.