



- Inicio
- Quiénes somos
- FACTORES DE RIESGO
  - Hipertensión arterial
  - Diabetes
  - Fibrilación auricular
  - Colesterol alto
  - Sedentarismo
  - Dieta inadecuada
  - Alcohol
  - Obesidad
  - Tabaquismo
  - Estrés y depresión
- RECURSOS
  - Vídeos
  - Blog
  - Podcast
  - Enlaces de utilidad
  - Lecturas adicionales
  - Publicaciones en los medios

- Noticias
-  Español
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- CONTACTO

DONATE

# Cinco datos sobre la obesidad y el riesgo de ictus



Las evidencias apuntan a un estrecho vínculo entre el aumento de peso y la incidencia de ictus. Eche un vistazo a los siguientes datos de interés procedentes de estudios de todo el mundo para comprender el riesgo dependiendo de la edad, peso y estilo de vida.

## **1. En las personas obesas el riesgo de ictus aumenta un 73%**

Las investigaciones muestran que tener sobrepeso duplica la probabilidad de tener un ictus. Además, un estudio mostró que los adultos jóvenes con un índice de masa corporal (IMC) superior a 30 eran un 73% más propensos a sufrir un ictus que los que tenían un peso normal (IMC inferior a 25) y las adultas jóvenes eran un 46 % más propensas (1).

## **2. La obesidad es mayor en las personas de más de 60 años**

La obesidad se ha convertido en una enorme carga sanitaria en todo el mundo. La cifra de adultos obesos se ha triplicado mundialmente desde 1975 (2) y se calcula que el 39% de adultos (de 18 años para arriba) tienen sobrepeso. Aunque la obesidad es un factor de riesgo del ictus tanto en los jóvenes como en los mayores, en consonancia con el envejecimiento de la población, el número de personas mayores de 60 que son obesas va en aumento (3).

## **3. El índice cintura-cadera (ICC) está vinculado con un aumento del riesgo de ictus**

Tener un índice de masa corporal (IMC) más alto de lo establecido suele vincularse con un mayor riesgo de ictus. No obstante, algunos estudios sugieren que la grasa corporal abdominal es un indicador más fiable del riesgo de ictus. En un estudio, un aumento del ICC entre pacientes obesos se asoció con un riesgo previsto de ictus de 10 años; por eso la grasa abdominal es una consideración importante al evaluar el riesgo de ictus (4).

## **4. El riesgo de muerte por ictus aumenta si sube el IMC**

Las investigaciones sugieren que, cuanto más se pesa, más probabilidades hay de morir por ictus. Las personas con sobrepeso (IMC de entre 25 y 29,9) tienen el doble de probabilidades de morir por enfermedad coronaria que aquellas con un peso sano. Cuando el IMC es superior a 33, el riesgo relativo es de 3,5 veces más.

Se han encontrado patrones similares en la relación entre la obesidad y el ictus. En general, se calcula que la obesidad cuadruplica la tasa de mortalidad cardiovascular y, aparte del tabaco, es la mayor causa de muerte prevenible (5).

### **5. Lograr tres objetivos de estilo de vida puede reducir el riesgo de ictus**

Aunque es difícil determinar si una pérdida de peso por sí misma reduce el riesgo de ictus, los estudios muestran que cuando los pacientes adoptan tres simples cambios en su estilo de vida como, por ejemplo, dejar de fumar, practicar más ejercicio o perder peso, el número de ictus baja. Además, mantener una dieta saludable baja en grasas también ayuda a controlar la presión arterial, la diabetes y otros factores de riesgo de ictus (6).

#### Referencias:

1. Heidi Moawad, MD. *Being Overweight Doubles Your Chances of Having a Stroke*. Very Well Health. Medically reviewed by Huma Sheikh. Aug 19, 2021.
2. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Obesity and Overweight key facts. 9 Jun, 2021.
3. John A. Batsis, MD and Alexandra B. Zagaria, BA. *Addressing Obesity in Aging Patients*. Med Clin North Am. 2018 Jan and 10.1016/j.mcna.2017.08.007, 102(1): 65-85. Published online 2017 Oct 21. doi: 10.1016/j.mcna.2017.08.007.
4. Hugo J Aparicio et. al. *Abstract TMP55: Abdominal Obesity Predicts Stroke Risk in the Framingham Study*. Originally Published 30 Jan, 2019. [https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/str.50.suppl\\_1.TMP55](https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/str.50.suppl_1.TMP55).
5. Osama Hamdy, MD, PhD. *What is the mortality rate for individuals with obesity?* Medscape. Updated: Jun 09, 2021.
6. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-risk-factors/risk-factors-under-your-control>.

Actualizado Febrero 2022

Próxima revisión 2024

**Desarrollado por**



**SAFE se reserva el pleno control sobre el contenido de este sitio web.**

**Con el apoyo de una beca formativa de**



**Enlaces**

- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Política de cookies](#)
- [Contacto](#)
  
- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)