SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE

- 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

Obesidad: Sopesando el riesgo de ictus

Más de 2000 millones de adultos en el mundo tienen sobrepeso y de estos, 650 millones se consideran obesos (1). La obesidad no solo aumenta el riesgo de hipertensión arterial, enfermedades cardíacas y diabetes, sino que también eleva la propensión a sufrir un ictus, sobre todo si el sobrepeso se concentra alrededor del abdomen (2). Por suerte, este es otro de los factores de riesgo que en potencia

se pueden modificar mediante una dieta saludable, ejercicio y otros cambios de estilo de vida.

¿Cómo puedo saber si tengo sobrepeso o estoy obeso?

Seguramente ya sepa si le sobran unos kilos de más, pero merece la pena comprobar el IMC para saber en qué punto de la escala se encuentra. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso o la obesidad de la siguiente manera: «acumulación de grasa excesiva o anormal que perjudica la salud» (3). Es fácil saber si se tiene más peso del que corresponde por estatura calculando el IMC.

Lo que el IMC dice de nosotros
El índice de masa corporal (IMC) se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la estatura en metros. Este resultado ayuda a determinar la diferencia entre tener algo de sobrepeso y padecer una obesidad mórbida.
Sobrepeso
IMC: de 25 a 29,9
Obesidad
IMC: Por encima de 30
Obesidad mórbida
IMC: Por encima de 40 (4)

¿Qué relación existe entre la obesidad y el ictus?

La relación entre obesidad abdominal e ictus se ha establecido desde hace tiempo, sobre todo cuando además hay otras enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial y el colesterol alto. No obstante, existe disparidad de criterios en cuanto al motivo por el que aumenta el riesgo en las personas con sobrepeso.

Algunos estudios sugieren que el IMC por sí solo no es un buen indicador del riesgo de ictus y en su lugar los investigadores afirman que un exceso de peso en

el abdomen puede ser un indicador más fiable (2). Un diámetro de cintura de más de 40 pulgadas (unos 101 cm) en hombres y de más de 35 pulgadas (unos 99 cm) en mujeres conlleva cuatro veces más riesgo de tener un ictus que en las personas con un tamaño abdominal normal (4).

¿Por qué es tan importante la proporción cintura/cadera (ICC)?

La proporción cintura/cadera (ICC) indica básicamente si se tiene un exceso de peso en el abdomen, lo que está relacionado directamente con el riesgo de ictus. Empiece midiéndose la cintura y la parte más ancha de las caderas, y luego divida la medida de la cintura por la de la cadera. La Organización Mundial de la Salud define la obesidad abdominal como una proporción cintura/cadera por encima de 0,90 en hombres y por encima de 0,85 en mujeres. Por cada incremento de 0,01 en el ICC, el riesgo de ictus aumenta (5).

¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de ictus?

La obesidad está vinculada con el ictus independientemente de la edad u otros factores de riesgo cardiovasculares. Por tanto, tiene lógica que bajar de peso disminuya las probabilidades de sufrir un ictus. Entre las diversas formas de reducir la grasa corporal se incluyen: practicar más ejercicio, bajar la ingesta de sal, consumir menos alcohol y seguir una dieta saludable baja en grasas saturadas y rica en fruta y verduras (6).

Referencias:

1. *https://www.worldobesity.org/about/about-obesity/prevalence-of-obesity.*
2. *Heidi Moawad, MD. Being Overweight Doubles Your Chances of Having a Stroke. Very Well Health. Medically reviewed by Huma Sheikh. Aug 19, 2021.*
3. *https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight. Obesity and Overweight key facts. 9 Jun, 2021.*
4. *https://wtop.com/news/2021/08/belly-fat-and-health/, US News and World Report. Belly Fat and Health. August 26 2021.*

5. *http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44583/9789241501491_eng.pdf and jsessionid=0FD2C5E8FCE37538298E7E4E3172F271?sequence=1.*
6. *https://www.ninds.nih.gov/sites/default/files/stroke_hope_through_research_february_2020_508c.pdf.*

Actualizado Febrero 2022

Próxima revisión 2024

Desarrollado por

S·A·F·E
Stroke Alliance For Europe
THE STROKE PATIENT VOICE IN EUROPE

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

Con el apoyo de una beca formativa de

AMGEN

Enlaces

- Condiciones de uso
- Política de privacidad
- Política de cookies
- Contacto

- Facebook

- X
- RSS