



- Strona główna
- O nas
- Czynniki ryzyka
 - Wysokie ciśnienie krwi
 - Cukrzyca
 - Migotanie przedsionków
 - Wysoki poziom cholesterolu
 - Brak aktywności fizycznej
 - Złe nawyki żywieniowe
 - Alkohol
 - Otyłość
 - Palenie
 - Stres i depresja
- Zasoby
 - Filmy
 - Blog
 - Podcasty
 - Przydatne linki
 - Dodatkowa lektura
 - Komunikaty medialne

- Wiadomości
-  Polski
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

▪ KONTAKT

DONATE

8 faktów dotyczących wysiłku fizycznego i udaru mózgu



Regularna aktywność fizyczna nie tylko sprzyja zdrowiu fizycznemu i psychicznemu, ale także zmniejsza ryzyko wystąpienia licznych problemów

zdrowotnych, takich jak wysoki poziom cholesterolu, choroby serca i udar mózgu. Oto kilka świetnych powodów do tego, aby wstać i więcej się ruszać:

1. Wysoki poziom braku aktywności zwiększa ryzyko udaru mózgu

Im więcej ćwiczysz, tym mniejsze ryzyko udaru. Jedno z badań wykazało, że dorośli w wieku poniżej 60 lat, którzy mieli niską aktywność fizyczną i spędzali ponad osiem godzin dziennie siedząc, mieli czterokrotnie wyższe ryzyko udaru niż ci, którzy poświęcali mniej niż cztery godziny dziennie na nieaktywny czas wolny. (1)

2. Wśród aktywnych kobiet i mężczyzn ryzyko udaru mózgu jest o 25-30% niższe

Niezależnie od tego, czy chodzi o poruszanie się pieszo, spędzanie wolnego czasu, czy po prostu wykonywanie ciężkiej pracy fizycznej, aktywni mężczyźni i kobiety mają zazwyczaj od 25 do 30% niższe ryzyko udaru mózgu lub zgonu niż osoby mniej aktywne. (2)

3. Brak aktywności fizycznej jest 1 z 10 głównych czynników ryzyka wystąpienia udaru mózgu

Według Światowej Organizacji Zdrowia brak aktywności fizycznej jest jednym z głównych czynników ryzyka udaru, obok wysokiego ciśnienia krwi, podwyższonego poziomu lipidów, cukrzycy, palenia tytoniu, niezdrowej diety i otyłości. (3) W rezultacie terapia ruchowa staje się rekomendacją zarówno przed, jak i po udarze przez lekarzy.

4. Praca wymagająca aktywności fizycznej zmniejsza ryzyko udaru mózgu nawet o 43%

Aktywność fizyczna to nie tylko długie godziny spędzane na siłowni. Praca zawodowa odgrywa tu równie ważną rolę. Praca wymagająca dużej aktywności

fizycznej może zmniejszyć ryzyko udaru mózgu o 43%. U osób wykonujących pracę wymagającą umiarkowanego wysiłku fizycznego ryzyko może spaść o 36%. (4)

5. Sposoby spędzania czasu wolnego mogą zmniejszyć ryzyko udaru mózgu nawet o 20-25%

To od Ciebie zależy, czy spędzisz swój wolny czas przed telewizorem, czy wędrując po górach, a Twoja decyzja niemal na pewno wpływa na Twoje ryzyko dostania na udar. Jak wynika z jednego z badań, wysoki poziom aktywności fizycznej w czasie wolnym wiązał się ryzykiem niższym nawet o 25% w porównaniu ze spędzaniem czasu wolnego bez ruchu. (4)

6. 30 minut umiarkowanego wysiłku fizycznego wpływa korzystnie na osoby, które przeżyły udar

Od dawna trwają dyskusje nad optymalnym czasem trwania ćwiczeń w odniesieniu do obniżenia ryzyka udaru mózgu. Według jednego ze źródeł 30 minut umiarkowanie intensywnych ćwiczeń wpływa korzystniej na osoby, które przeżyły udar, niż godzina ćwiczeń o niskiej intensywności, ponieważ pierwszy rodzaj ćwiczeń skuteczniej obniża ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. (5)

7. 1 na 5 osób dorosłych jest zbyt mało aktywna fizycznie

Na całym świecie ludzie jedzą więcej i ruszają się mniej. Obecnie uważa się, że jedna na pięć osób dorosłych i aż cztery osoby w wieku nastoletnim (11-17 lat) na pięć są zbyt mało aktywne fizycznie. Sytuację pogarsza fakt, że osoby mniej zamożne, osoby starsze, niepełnosprawne i społeczności marginalizowane mają mniejsze możliwości prowadzenia aktywnego trybu życia. (6)

8. Choroby niezakaźne odpowiadają za 71% zgonów na świecie

Choroby niezakaźne to między innymi choroby serca, udar mózgu i cukrzyca.

Stanowią one jedną z głównych przyczyn zgonów osób w wieku 30 do 70 lat. Regularne ćwiczenia fizyczne są kluczowe z punktu widzenia profilaktyki i leczenia tych chorób, dlatego Światowa Organizacja Zdrowia dąży do zmniejszenia braku aktywności fizycznej o 15% w ciągu najbliższych dziesięciu lat. (6)

Źródła:

1. *American Heart Association. Too much time on a computer, watching TV or other sedentary activities raises stroke. Science News. August 19, 2021. www.sciencedaily.com/releases/2021/08/210819081501.htm.*
2. *Virgina J. Howard and Michelle N. McDonnell. Physical Activity in Primary Stroke Prevention. 16 April 2015. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/STROKEAHA.115.006317>.*
3. *Global, regional and national burden of stroke and its risk factors 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. vol 20. issue 10. P798-820. 2021 Oct 01.GBD 2019 Stroke Collaborators.*
4. *Tarig H Balla Abdalla et al.Occupational Physical Activity in Young Adults and Stroke: Was it to do with my job? Published online 2018 Aug 28.Doi:10.7759/cureus.3217.*
5. *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; IGO, 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0.*
6. *<https://www.who.int/news-room/detail/04-06-2018-who-launches-global-action-plan-on-physical-activity>.*

Zaktualizowano luty 2022

Następna recenzja 2024

Opracowanie:



Organizacja SAFE sprawuje pełną kontrolę redakcyjną nad zawartością serwisu.

Serwis wspierany przez grant edukacyjny



Linki

- [Warunki korzystania z serwisu](#)
- [Polityka prywatności](#)
- [Polityka dotycząca plików cookie](#)
- [Kontakt](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)