



- 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

## 5 faktów dotyczących otyłości i udaru mózgu



Wszystkie badania wskazują na silny związek między przyrostem masy ciała a występowaniem udaru mózgu. Wybraliśmy ciekawe fakty z badań prowadzonych na całym świecie, które pokazują ryzyko w zależności od wieku, wagi i stylu życia.

## **1. Ryzyko wystąpienia udaru jest wyższe o 73% u osób otyłych**

Badania pokazują, że nadwaga ponad dwukrotnie zwiększa szanse na udar. Co więcej, jedno badanie wykazało, że młodzi dorośli mężczyźni ze wskaźnikiem masy ciała (BMI) powyżej 30 byli o 73% bardziej narażeni na udar w porównaniu z osobami o prawidłowej wadze (BMI poniżej 25), a młode dorosłe kobiety o 46% bardziej prawdopodobne. (1)

## **2. Otyłość występuje częściej u osób powyżej 60. roku życia**

Otyłość jest obecnie ogromnym obciążeniem dla zdrowia na całym świecie. Na całym świecie liczba otyłych dorosłych potroiła się od 1975 r. (2) i szacuje się, że 39% dorosłych w wieku 18 lat i starszych ma nadwagę. Chociaż otyłość jest czynnikiem ryzyka udaru mózgu w populacji osób starszych i młodych, zgodnie ze starzeniem się populacji, liczba otyłych osób w wieku powyżej 60 lat wzrasta. (3)

## **3. Stosunek talii do bioder (WHR) jest powiązany z większym ryzykiem udaru**

Wyższy BMI często wiąże się ze zwiększonym ryzykiem udaru mózgu. Jednak niektóre badania sugerują, że tłuszcz w jamie brzusznej jest silniejszym wskaźnikiem ryzyka udaru. W jednym z badań wzrost WHR wśród otyłych pacjentów był związany z przewidywanym 10-letnim ryzykiem udaru, co sprawia, że tłuszcz z brzucha jest ważnym czynnikiem w ocenie ryzyka udaru. (4)

## **4. Ryzyko śmierci z powodu udaru wzrasta wraz ze wzrostem BMI**

Badania sugerują, że im jesteś cięższy, tym większe masz szanse na śmierć z powodu udaru mózgu. Osoby z nadwagą (z BMI od 25 do 29,9) prawie dwukrotnie częściej umierają z powodu choroby wieńcowej niż osoby o prawidłowej wadze. Gdy BMI przekracza 33, względne ryzyko wzrasta do prawie 3,5 razy. Podobne tendencje wykazano w związku między otyłością a udarem mózgu.

Ogólnie szacuje się, że otyłość powoduje czterokrotny wzrost śmiertelności z przyczyn sercowo-naczyniowych i pozostaje najczęstszą przyczyną zgonów

związanych ze zdrowiem, której można zapobiec, poza paleniem tytoniu. (5)

## **5. Wprowadzenie trzech zmian w stylu życia może ograniczyć ryzyko udaru**

Chociaż trudno jest określić, czy sama utrata masy ciała zmniejsza ryzyko udaru, badania pokazują, że gdy ludzie trzymają się trzech prostych zmian w stylu życia, takich jak rzucenie palenia, wykonywanie większej ilości ćwiczeń lub zmniejszenie masy ciała, liczba udarów zmniejsza się. Ponadto spożywanie zdrowej, niskotłuszczowej diety pomaga również kontrolować ciśnienie krwi, cukrzycę i inne czynniki ryzyka udaru. (6)

### *Źródła:*

1. *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.*
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>.
7. *Sjostrom L. Review of the key results from the Swedish Obese Subjects (SOS) trial: a prospective controlled intervention study of bariatric surgery. J Intern Med. 2013;273:219-234.*

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](#)