



- 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

Otyłość: analiza ryzyka udaru mózgu



Ponad 2 miliardy dorosłych na świecie ma nadwagę, a około 650 milionów z nich uważa się za otyłych (1). Otyłość nie tylko zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego, chorób serca i cukrzycy, ale także zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia udaru, szczególnie jeśli nosisz nadwagę wokół żołądka (2). Na szczęście jest to kolejny czynnik ryzyka, który można potencjalnie zmienić poprzez

zdrową dietę, ćwiczenia i inne zmiany stylu życia.

Jak mogę sprawdzić, czy występuje u mnie nadwaga lub otyłość?

Najpewniej doskonale zdajesz sobie sprawę z dodatkowych kilogramów, ale warto sprawdzić, ile dokładnie wynosi Twój wskaźnik BMI. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje nadwagę i otyłość jako „chorobę, w której nieprawidłowa lub nadmierna akumulacja tłuszczu stanowi zagrożenie dla zdrowia ludzkiego” (3). Oblicz swój wskaźnik BMI i przekonaj się, czy ważysz więcej niż powinna ważyć osoba o Twoim wzroście.

Co wskaźnik BMI mówi o Tobie

Aby obliczyć wskaźnik masy ciała (BMI), należy podzielić swoją wagę wyrażoną w kilogramach przez kwadrat wzrostu wyrażonego w metrach. Wynik pozwala stwierdzić, czy mówimy o niewielkiej nadwadze, czy o chorobliwej otyłości.

Nadwaga

BMI: 25-29,9

Otyłość

BMI: Powyżej 30

Chorobliwa otyłość

BMI: Powyżej 40 (4)

Jaki jest związek pomiędzy otyłością a udarem mózgu?

Już od dawna wiemy, że otyłość brzuszna wiąże się z udarem mózgu, zwłaszcza gdy występują dodatkowe czynniki, takie jak cukrzyca, wysokie ciśnienie krwi i wysoki poziom cholesterolu. Jednak opinie co do tego, dlaczego ryzyko jest większe w przypadku osób z nadwagą, są podzielone.

Niektóre badania wskazują, że sam wskaźnik BMI nie umożliwia precyzyjnego określenia ryzyka wystąpienia udaru. Badacze utrzymują, że otyłość brzuszna może być lepszym predyktorem. Obwód w pasie powyżej 100 cm u mężczyzn i 88 cm u kobiet jest klasyfikowany jako otyłość brzuszna. (4)

Dlaczego stosunek talii do bioder (WHR) jest ważny?

Stosunek talii do bioder (WHR) zasadniczo informuje Cię, czy nosisz nadwagę w okolicy brzucha - a to bezpośrednio wiąże się z ryzykiem udaru mózgu. Zacznij od zmierzenia talii i najszerszej części bioder; następnie podziel obwód talii przez obwód bioder. Otyłość brzuszna jest definiowana przez Światową Organizację Zdrowia jako stosunek talii do bioder powyżej 0,90 dla mężczyzn; i ponad 0,85 dla kobiet. Każde 0,01 wzrostu WHR zwiększa ryzyko udaru mózgu. (5)

Co mogę zrobić, aby ograniczyć ryzyko udaru?

Otyłość jest powiązana z udarem, niezależnie od wieku czy innych czynników ryzyka sercowo-naczyniowego. Dlatego ma sens, że zmniejszenie masy ciała zmniejszy ryzyko wystąpienia udaru.

Istnieje kilka sposobów na zmniejszenie tkanki tłuszczowej, w tym wprowadzenie większej ilości ćwiczeń, zmniejszenie spożycia soli, ograniczenie spożycia alkoholu i stosowanie zdrowej diety o niskiej zawartości tłuszczów nasyconych oraz wysokiej zawartości owoców i warzyw. (6)

Źródła:

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](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44583/9789241501491_eng.pdf?sequence=1).
6. https://www.ninds.nih.gov/sites/default/files/stroke_hope_through_research

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