



- PÁGINA INICIAL
- SOBRE
- FATORES DE RISCO
 - Pressão Arterial Alta
 - Diabetes
 - Fibrilhação Auricular
 - Colesterol Alto
 - Inatividade Física
 - Má Alimentação
 - Bebidas Alcoólicas
 - Obesidade
 - Fumar
 - Stresse e Depressão
- RECURSOS
 - VÍDEOS
 - Blogue
 - Podcast
 - Hiperligações úteis
 - Leituras adicionais
 - Comunicados de Imprensa

- Notícias
-  Português
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACTO

DONATE

5 Factos sobre a obesidade e o risco de AVC



Todas as evidências apontam para uma forte associação entre o aumento de peso e a incidência de acidente vascular cerebral (AVC). Leia estes factos interessantes de estudos realizados em todo o mundo para perceber o risco, dependendo da sua idade, peso e estilo de vida.

1. O risco de AVC é 73% maior nas pessoas obesas

A investigação demonstra que o excesso de peso mais do que duplica a probabilidade de sofrer um AVC. Adicionalmente, um estudo demonstrou que os homens jovens adultos com um índice de massa corporal (IMC) superior a 30 têm uma probabilidade 73% maior de sofrer um AVC em comparação com os que têm um peso normal (IMC inferior a 25) e as mulheres jovens adultas tinham uma probabilidade 46% maior (1).

2. A obesidade é mais comum em pessoas com mais de 60 anos

A obesidade é atualmente um peso enorme para a saúde a nível mundial. Globalmente, o número de adultos obesos triplicou desde 1975 (2) e estima-se que 39% dos adultos com idade superior a 18 anos têm excesso de peso. Apesar de a obesidade ser um fator de risco de AVC tanto na população idosa como na população jovem, em linha com uma população a envelhecer, o número de pessoas obesas com idade superior a 60 anos está a aumentar (3).

3. A razão cintura-anca (RCA) está associada a um maior risco de AVC

Um maior índice de massa corporal (IMC) tem sido frequentemente associado a um maior risco de AVC. No entanto, alguns estudos sugerem que a gordura abdominal é um forte indicador do risco de AVC. Um estudo mostrou que um aumento da RCA em doentes obesos estava associado a um risco de AVC previsto a 10 anos, tornando a gordura abdominal um aspeto importante na avaliação do risco de AVC (4).

4. O risco de morte por AVC aumenta com o aumento do IMC

A investigação sugere que quanto mais pesado for, maior é a probabilidade de morrer devido a um AVC. As pessoas classificadas como tendo excesso de peso (com um IMC entre 25 e 29,9) têm quase o dobro de probabilidade de morrer de

doença coronária comparativamente às que têm um peso saudável. Quando o IMC é superior a 33, o risco relativo aumenta para quase 3,5 vezes. Tendências semelhantes foram demonstradas na relação entre a obesidade e o AVC.

No geral, estima-se que a obesidade aumenta quatro vezes a taxa de mortalidade cardiovascular e continua a ser a maior causa de morte evitável relacionada com a saúde para além do tabagismo (5).

5. Alcançar 3 objetivos de estilo de vida pode reduzir o risco de AVC

Embora seja difícil determinar se a perda de peso por si só irá reduzir o risco de AVC, estudos demonstraram que quando os doentes se comprometem com três simples alterações no seu estilo de vida, tais como deixar de fumar, realizar mais exercício físico ou perder peso, o número de AVC diminui. Adicionalmente, manter uma dieta saudável e com baixo teor de gorduras também ajuda a manter a tensão arterial, a diabetes e outros fatores de risco de AVC controlados (6).

Referências bibliográficas:

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.
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>.

Atualização Fevereiro de 2022

Próxima revisão 2024

Desenvolvido por



A SAFE detém controlo editorial total sobre o conteúdo deste website.

Com o apoio de um financiamento de educação da



Hiperligações

- [Termos de Uso](#)
- [Política de Privacidade](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Contacto](#)

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