SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE

- Главная
- О нас
- Факторы риска
    - Физическая инертность
    - Высокий холестерин
    - Неправильное питание
    - Алкоголь
    - Курение
    - Фибрилляция предсердий
    - Ожирение
    - Высокое кровяное давление
    - Сахарный диабет
    - Стресс и депрессия
- Ресурсы
    - Подкаст
    - Блог
    - Видео
    - Полезные ссылки
    - Дополнительное чтение
    - Пресс-релизы

5 фактов об ожирении и риске инсульта

Все данные указывают на тесную связь между увеличением веса тела и частотой возникновения инсульта. Взгляните на эти интересные факты, взятые из исследований по всему миру, чтобы узнать риск инсульта, в зависимости от вашего возраста, веса тела и образа жизни.

1. **У лиц с ожирением риск инсульта увеличивается на 64%**

У людей с индексом массы тела (ИМТ) более 30 в 2–3 раза выше вероятность возникновения инсульта по сравнению с людьми с нормальным весом тела (ИМТ менее 25). Причем, чем больше вы весите, тем больше возрастает риск. Исследования показывают, что риск ишемического инсульта (в результате закупорки кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг) увеличивается на 22% для людей с избыточным весом тела и на 64% — для лиц с ожирением (1, 2, 3).

2. **Ожирение чаще встречается у людей старше 60 лет**

Сегодня ожирение является огромным бременем для здоровья во всем мире. В Америке число взрослых, страдающих ожирением, утроилось с 1980 года (4), и, согласно оценкам, 51,6% людей в Европе имеют избыточный вес. Хотя ожирение является фактором риска развития инсульта и у пожилых, и молодых людей, тем не менее, в возрастной группе от 18 до 24 лет меньше людей, страдающих ожирением, чем в возрастной группе от 65 до 74 лет (5).

3. **Увеличение отношения окружности талии к окружности бедер (ОТ/ОБ) на 1% связано с повышением риска инсульта на 5%**

Более высокий индекс массы тела (ИМТ) часто был связан с повышенным риском инсульта. Однако результаты некоторых исследований позволяют предположить, что абдоминальная (внутрибрюшная) жировая ткань является более сильным индикатором риска инсульта. Даже небольшое увеличение отношения ОТ/ОБ (окружность талии, деленная на окружность бедер) на 1% в сравнении с нормой (0,90 для мужчин и 0,85 для женщин) может соответствовать увеличению на 5% случаев сердечно-сосудистых заболеваний, таких как сердечный приступ, боль в груди или инсульт (6, 7).

4. **Риск смерти от инсульта увеличивается на 40% на каждые 5 кг избыточного веса**

Исследования показывают, что чем больше вы весите, тем больше у вас

шансов умереть от инсульта. У людей с избыточным весом, ожирением или болезненным ожирением (с ИМТ от 25 до 50) смертность от инсульта увеличивается на 40% на каждые дополнительные 5 кг избыточного веса. Это означает, что при увеличении избыточного веса на каждые 5 кг ваш риск возрастает. В то время как у людей с ИМТ менее 24 повышенного риска не выявили (8).

5. **Достижение 3 целей в изменении образа жизни может снизить риск инсульта**

Хотя трудно установить, уменьшает ли потеря веса риск инсульта сама по себе, исследования показывают, что тогда, когда пациенты придерживаются трех простых изменений в образе жизни, таких как отказ от курения, увеличение выполняемых физических упражнений или похудение, количество случаев инсульта уменьшается. Кроме того, здоровое питание с низким содержанием жиров также помогает контролировать повышенное кровяное давление, сахарный диабет и другие факторы риска инсульта (9).

Литература:

1. Pouliot MC, Despres JP, Lemieux S, Moorjani S, Bouchard C, Tremblay A, et al. Waist circumference and abdominal sagittal diameter: best simple anthropometric indexe of abdominal visceral adipose tissue accumulation and related cardiovascular risk in men and women. Am J Cardiol, 994;73(7): 460-8.
2. Hamm P, Shekelle RB, and Stamler J. Large fluctuations in body weight during young adulthood and twenty-five-year risk of coronary death in men. Am J Epidemiol, 1989; 129 (2): 312-8.
3. Strazzullo P, D’Elia L, Cairella G, Garbagnati F, Cappuccio FP, Scalfi L. Excess body weight and incidence of stroke: meta-analysis of prospective studies with 2 million participants. Stroke. 2010; 41: e418-e426.
4. Centers for Disease Control and Prevention. Chronic disease prevention and health promotion, obesity: halting the epidemic by making health easier at a glance 2011. Accessed February 27, 2013. https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/AAG/obesity.htm.

5. Eurostat. Overweight and obesity – BMI statistics. 2014. Accessed June 7th. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Overweight_and_obesity – BMI statistics.
6. Suk SH, Sacco RL, Boden-Albala B, Cheun JF, Pittman JG, Elkind MS, Paik MC; Northern Manhattan Stroke Study. Abdominal obesity and risk of ischemic stroke: the Northern Manhattan Stroke Study.Stroke. 2003;34:1586-1592.
7. Walker SP, Rimm EB, Ascherio A, Kawachi I, Stampfer MJ, Willett WC. Body size and fat distribution as predictors of stroke among U men. Am J Epidemiol. 1996; 144: 1143-1150.
8. Prospective Studies Collaboration; Whitlock G, Lewington S, Sherliker P, Clarke R, Emberson J, Halsey J, Qizilbash N, Collins R, Peto R. Body-mass index and cause-specific mortality in 900 000 adults: collaborative analyses of 57 prospective studies. Lancet. 2009; 373: 1083-1096.

9. 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.

Все данные указывают на тесную связь между увеличением веса тела и частотой возникновения инсульта. Взгляните на эти интересные факты, взятые из исследований по всему миру, чтобы узнать риск инсульта, в зависимости от вашего возраста, веса тела и образа жизни.

1. **У лиц с ожирением риск инсульта увеличивается на 64%**

У людей с индексом массы тела (ИМТ) более 30 в 2–3 раза выше вероятность возникновения инсульта по сравнению с людьми с нормальным весом тела (ИМТ менее 25). Причем, чем больше вы весите, тем больше возрастает риск. Исследования показывают, что риск ишемического инсульта (в результате закупорки кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг) увеличивается на 22% для людей с избыточным весом тела и на 64% — для лиц с ожирением (1, 2, 3).

2. **Ожирение чаще встречается у людей старше 60 лет**

Сегодня ожирение является огромным бременем для здоровья во всем мире. В Америке число взрослых, страдающих ожирением, утроилось с 1980 года (4), и, согласно оценкам, 51,6% людей в Европе имеют избыточный вес. Хотя ожирение является фактором риска развития инсульта и у пожилых, и молодых людей, тем не менее, в возрастной группе от 18 до 24 лет меньше людей, страдающих ожирением, чем в возрастной группе от 65 до 74 лет (5).

3. **Увеличение отношения окружности талии к окружности бедер (ОТ/ОБ) на 1% связано с повышением риска инсульта на 5%**

Более высокий индекс массы тела (ИМТ) часто был связан с повышенным риском инсульта. Однако результаты некоторых исследований позволяют предположить, что абдоминальная (внутрибрюшная) жировая ткань является более сильным индикатором риска инсульта. Даже небольшое увеличение отношения ОТ/ОБ (окружность талии, деленная на окружность бедер) на 1% в сравнении с нормой (0,90 для мужчин и 0,85 для женщин) может соответствовать увеличению на 5% случаев сердечно-сосудистых заболеваний, таких как сердечный приступ, боль в груди или инсульт (6, 7).

4. **Риск смерти от инсульта увеличивается на 40% на каждые 5 кг избыточного веса**

Исследования показывают, что чем больше вы весите, тем больше у вас шансов умереть от инсульта. У людей с избыточным весом, ожирением или болезненным ожирением (с ИМТ от 25 до 50) смертность от инсульта увеличивается на 40% на каждые дополнительные 5 кг избыточного веса. Это означает, что при увеличении избыточного веса на каждые 5 кг ваш риск возрастает. В то время как у людей с ИМТ менее 24 повышенного риска не выявили (8).

5. **Достижение 3 целей в изменении образа жизни может снизить риск инсульта**

Хотя трудно установить, уменьшает ли потеря веса риск инсульта сама по себе, исследования показывают, что тогда, когда пациенты придерживаются

трех простых изменений в образе жизни, таких как отказ от курения, увеличение выполняемых физических упражнений или похудение, количество случаев инсульта уменьшается. Кроме того, здоровое питание с низким содержанием жиров также помогает контролировать повышенное кровяное давление, сахарный диабет и другие факторы риска инсульта (9).

Литература:

1. Pouliot MC, Despres JP, Lemieux S, Moorjani S, Bouchard C, Tremblay A, et al. Waist circumference and abdominal sagittal diameter: best simple anthropometric indexe of abdominal visceral adipose tissue accumulation and related cardiovascular risk in men and women. Am J Cardiol, 994;73(7): 460-8.
2. Hamm P, Shekelle RB, and Stamler J. Large fluctuations in body weight during young adulthood and twenty-five-year risk of coronary death in men. Am J Epidemiol, 1989; 129 (2): 312-8.
3. Strazzullo P, D'Elia L, Cairella G, Garbagnati F, Cappuccio FP, Scalfi L. Excess body weight and incidence of stroke: meta-analysis of prospective studies with 2 million participants. Stroke. 2010; 41: e418-e426.
4. Centers for Disease Control and Prevention. Chronic disease prevention and health promotion, obesity: halting the epidemic by making health easier at a glance 2011. Accessed February 27, 2013. https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/AAG/obesity.htm.
5. Eurostat. Overweight and obesity – BMI statistics. 2014. Accessed June 7th. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Overweight_and_obesity – BMI statistics.
6. Suk SH, Sacco RL, Boden-Albala B, Cheun JF, Pittman JG, Elkind MS, Paik MC; Northern Manhattan Stroke Study. Abdominal obesity and risk of ischemic stroke: the Northern Manhattan Stroke Study.Stroke. 2003;34:1586-1592.
7. Walker SP, Rimm EB, Ascherio A, Kawachi I, Stampfer MJ, Willett WC. Body size and fat distribution as predictors of stroke among U men. Am J Epidemiol. 1996; 144: 1143-1150.
8. Prospective Studies Collaboration; Whitlock G, Lewington S, Sherliker P, Clarke R, Emberson J, Halsey J, Qizilbash N, Collins R, Peto R. Body-mass

index and cause-specific mortality in 900 000 adults: collaborative analyses of 57 prospective studies. Lancet. 2009; 373: 1083-1096.
9. 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.

Разработано

SAFE сохраняет полный контроль за содержанием этого сайта.

Финансовая поддержка — образовательный грант от компании

Ссылки

- Условия использования
- Политика конфиденциальности
- Политика использования файлов cookie
- Контакты

- Facebook
- X
- RSS