

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Aktywność fizyczna obniża ryzyko udaru mózgu, potwierdzają badania

Osoby, które przyznają, że zażywają mało ruchu są o 20 proc. bardziej narażone na udar mózgu w porównaniu osobami aktywnymi ruchowo - wykazały australijsko-amerykańskie badania.

Pracę, która potwierdza wcześniejsze doniesienia na ten temat publikuje pismo „Stroke”.



Regularna aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych zaleceń dotyczących prewencji udarów mózgu. Metaanalizy, tj. analizy wyników wielu badań, sugerują, że obniża ona ryzyko udaru o 25-30 proc., w porównaniu z niską aktywnością lub jej brakiem. Słynne badanie pt. INTERSTROKE prowadzone w 22 krajach (w tym w Polsce) wśród 3 tys. pacjentów po udarze mózgu oraz odpowiednio dobranych 3 tys. zdrowych osób (grupa kontrolna) wykazało, że regularna aktywność fizyczna obniża ryzyko udaru o 31 proc. Publikacja na ten temat ukazała się w 2010 r. na łamach tygodnika „Lancet”.

Pojawiają się jednak doniesienia, że wpływ ćwiczeń fizycznych na zagrożenie udarem jest różny zależnie od płci.

Naukowcy australijscy z University of South Australia w Adelajdzie razem z kolegami z Arizona State University (USA) i University of Alabama w Birmingham (USA) analizowali związek między aktywnością ruchową a ryzykiem udaru mózgu w grupie ponad 27 tys. osób w wieku 45 lat i więcej. Byli to uczestnicy studium o nazwie Reasons for Geographic and Racial Differences in Stroke (REGARDS). 42 proc. z nich stanowiły osoby czarnoskóre.

Na początku wszyscy zdawali relację na temat swojej aktywności fizycznej (umiarkowanej lub intensywnej) zarówno w czasie wolnym, jak i w trakcie dojazdów np. do pracy czy samej pracy. Na tej podstawie podzielono ich na trzy grupy: nieaktywni, aktywni 1-3 razy w tygodniu oraz 4 lub więcej razy w tygodniu. 33 proc. uczestników zaliczono do grupy nieaktywnej.

Stan zdrowia badanych śledzono średnio przez 5-6 lat, przy czym co pół roku sprawdzano, czy nie doznali udaru mózgu lub tzw. przemijającego zaburzenia krążenia mózgowego (w skrócie TIA), które określa się jako mini udar (jest to krótsze od udaru zaburzenie w czynności mózgu, ale również niebezpieczne, zwłaszcza, że grozi udarem w przyszłości). W tym czasie doszło do 918 udarów i mini-udarów łącznie.

Po uwzględnieniu danych na temat wieku, rasy i płci naukowcy wyliczyli, że brak aktywności fizycznej zwiększał ryzyko udaru o 20 proc. Jednak, gdy pod uwagę wzięto inne znane czynniki ryzyka, w tym cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, otyłość, nadużywanie alkoholu i palenie tytoniu prawdopodobieństwo udaru okazało się być wyższe o ok. 14 proc., niezależnie od jego rodzaju (niedokrwienny czy krwotoczny).

Nie odnotowano, by związek między częstością aktywności ruchowej a niższym ryzykiem udaru miał istotny związek z płcią. Jednak pewien wyraźniejszy trend występował wśród mężczyzn.

Zdaniem autorów pracy, związek między aktywnością ruchową a niższym zagrożeniem udarem mózgu może wynikać z tego, że redukuje ona występowanie wielu czynników, które zwiększają prawdopodobieństwo udaru, jak nadciśnienie i nadwaga.

Z badania INTERSTROKE wynika, że aż w 90 proc. za ryzyko udaru mózgu odpowiada 10 czynników, na które mamy wpływ, w tym nadciśnienie tętnicze, choroby układu sercowo-naczyniowego, palenie papierosów, zaburzenia lipidowe, otyłość brzuszna (mierzona stosunkiem obwodu talii do obwodu bioder), brak aktywności fizycznej, cukrzyca, nadużywanie alkoholu, niezdrowa dieta oraz stres psychiczny i depresja.

Źródło: [www.nauka.pap.pl](http://www.nauka.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18719.html>



09-09-2024

## **Jak poradzić sobie z końcem wakacji?**

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## **Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne**

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## **Przydatność organów do przeszczepu**

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## **Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych**

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## **Telefony komórkowe nie powodują**

## [nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**