

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Brzuszek groźniejszy niż otyłość



**Ludzie, którzy ważą prawidłowo, ale mają tłuszczową oponkę na brzuchu są bardziej narażeni na przedwczesny zgon niż osoby otyłe - wynika z badań naukowców z USA i Czech. Zaprezentowano je na kongresie Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC), który odbywa się w Monachium w dniach 25-29 sierpnia.**

„Wiemy z poprzednich badań, że tzw. otyłość brzuszna (inaczej: otyłość typu jabłko lub trzewna – PAP) jest zła dla zdrowia, ale nowością, jaką wnoszą nasze badania jest to, że rozmieszczenie tkanki tłuszczowej w organizmie jest bardzo ważne nawet u osób ważących prawidłowo” – komentuje współautor pracy, kardiolog Francisco Lopez-Jimenez z Mayo Clinic w Rochester (stan Minnesota, USA).

Jak zaznacza badacz, wśród osób z tym typem otyłości stwierdza się najwyższy odsetek przedwczesnych zgonów, wyższy nawet niż wśród osób zaliczonych do otyłych na podstawie wskaźnika masy ciała (BMI).

Naukowcy z Mayo Clinic razem z kolegami ze Szpitala Św. Anny w Brnie w Czechach przeprowadzili badania w grupie 12.785 osób w wieku 18 i starszych, która była reprezentatywna dla populacji USA.

Zebrano dane na temat wzrostu i masy ciała badanych oraz ich obwodu w pasie i biodrach, a także dane dotyczące innych czynników mogących wpływać na ryzyko przedwczesnego zgonu, jak status społeczno-ekonomiczny, schorzenia współwystępujące, stan psychiczny oraz wyniki testów laboratoryjnych. Przeciętnie, stan zdrowia uczestników studium śledzono przez ponad 14 lat, w tym czasie odnotowano ponad 2,5 tys. zgonów, z czego ponad 1,1 tys. miało związek z chorobą układu sercowo-naczyniowego.

Otyłość brzuszną oceniano na podstawie stosunku obwodu pasa do obwodu bioder (wskaźnik WHR). Za normalny WHR uznano mniej niż 0,85 dla kobiet i mniej niż 0,90 dla mężczyzn. Jeśli był wyższy uznawano go za wysoki. Z kolei otyłość, nadwagę i prawidłową masę ciała określano na podstawie wskaźnika BMI. Oblicza się go dzieląc masę ciała podaną w kilogramach przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu. BMI w przedziale od 18,5 do 25 kg/m<sup>2</sup> oznacza prawidłową wagę, w przedziale od 25 do 30 kg/m<sup>2</sup> – nadwagę, a od 30 kg/m<sup>2</sup> wzwyż – otyłość. Blisko 48 proc. osób ważących prawidłowo miało tkankę tłuszczową zgromadzoną na brzuchu.

W analizie uwzględniono ponadto takie czynniki jak wiek, płeć, rasa, palenie papierosów, występowanie nadciśnienia tętniczego, cukrzyca, zaburzeń lipidowych (np. zbyt wysoki poziom cholesterolu).

Okazało się, że najwyższe ryzyko zgonu z powodu choroby układu krążenia, jak również z wszelkich przyczyn miały osoby ważące prawidłowo, ale ze zbyt wysokim wskaźnikiem WHR, czyli z tłuszczem zgromadzonym na brzuchu.

Były one 2,75 razy bardziej narażone na zgon z powodu chorób sercowo-naczyniowych niż rówieśnicy ważący prawidłowo i nie mający tłuszczu na brzuchu. Ryzyko zgonu z różnych przyczyn było wyższe nieco ponad 2-krotnie. Co więcej, osoby z tej grupy były o 36 proc. bardziej narażone na zgon z powodu chorób układu krążenia i o 20 proc. z wszystkich przyczyn niż osoby zaliczone do

otyłych na podstawie BMI.

„Wysokie ryzyko zgonu w tej grupie może być związane z większym nagromadzeniem tłuszczu wokół narządów wewnętrznych w jamie brzusznej” – podkreśliła współautorka pracy dr Karine Sahakyan z Mayo Clinic, która prezentowała wyniki w Monachium.

Z badań wynika, że jest to tkanka bardzo aktywna hormonalnie, przez co przyczynia się do zaburzeń metabolicznych, takich jak oporność tkanek organizmu na insulinę – hormon regulujący poziom glukozy we krwi. Natomiast, tłuszcz odkładający się na biodrach i udach zdaje się mieć ochronny efekt i obniżyć ryzyko chorób układu krążenia oraz zaburzeń przemiany materii.

„Wiele osób zna dziś swój wskaźnik masy ciała, ale bardzo ważne jest by wiedzieli, że nawet jeśli jest on prawidłowy to nie oznacza, że mają niskie ryzyko chorób serca” – dodaje dr Lopez-Jimenez. Niezwykle ważne jest to, jak tkanka tłuszczowa jest rozłożona w organizmie, a informację na ten temat można uzyskać szybko, obliczając stosunek obwodu w pasie do obwodu bioder.

Zdaniem dr Sahakyan, pracownicy służby zdrowia powinni edukować pacjentów na temat znaczenia prawidłowej masy ciała oraz prawidłowego wskaźnika WHR dla zdrowia a także o tym, że w ich utrzymaniu najważniejszą rolę odgrywa zdrowy styl życia.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/14477.html>



21-05-2026

## [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## **Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy**

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## **Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk**

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla**

## podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

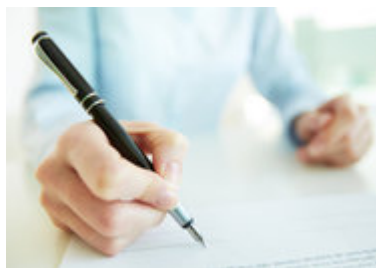
To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**