

[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

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



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy