

[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](#)

Szczupły nie zawsze znaczy zdrowszy



Można być otyłym, ale mniej narażonym na zgon niż osoba o prawidłowej wadze, która ma brzusek i zaburzenia metaboliczne - potwierdziły badania prezentowane na tegorocznym kongresie Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego w Amsterdamie.

W ostatniej dekadzie pojawiło się wiele prac, które wskazywały, że osoby z nadwagą i łagodną otyłością mogą być mniej narażone na zgon niż osoby bardzo szczupłe i te o prawidłowej wadze.

„Otyłość jest uważana za czynnik ryzyka chorób układu krążenia, jednak kilka badań wykazało, że osoby z niskim wskaźnikiem masy ciała (BMI) mają większe ryzyko zgonu z powodu tych schorzeń niż osoby z wyższym BMI, tj. nadwagą lub otyłością pierwszego stopnia” - przypomniał dr Takanori Nagahiro z Uniwersytetu Miasta Nagoja w Japonii. Zjawisko to określane jako „paradoks otyłości” było opisywane m.in. wśród pacjentów z niewydolnością serca, chorobą wieńcową, cukrzycą oraz po udarze mózgu.

Badania prezentowane na kongresie Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC) potwierdziły istnienie „paradoksu otyłości”.

Jedno z nich objęło ponad 260 tys. młodych kobiet duńskich w wieku rozrodczym, które nie miały w przeszłości problemów z układem krążenia.

Okazało się, że u kobiet, które nie miały zaburzeń metabolicznych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy wysoki poziom cholesterolu, nadwaga lub otyłość (oceniana na podstawie BMI) nie wiązały się z wyższym ryzykiem zawałów i udarów. Było ono podobne, jak w grupie ważącej prawidłowo.

Jednak panie z nadwagą lub otyłością, które miały zaburzenia metaboliczne były siedem razy bardziej narażone na zawał serca i cztery razy bardziej na udar mózgu. U kobiet o prawidłowej wadze występowanie co najmniej jednego zaburzenia metabolicznego zwiększało ryzyko tych zdarzeń około dwukrotnie.

„Nasze badania wskazują, że otyłość sama w sobie nie jest czymś najgorszym, jeśli młoda kobieta nie ma żadnego zaburzenia metabolicznego. Jednak ponieważ obserwacje te były prowadzone w stosunkowo krótkim okresie, a otyłość w miarę upływu czasu zwiększa ryzyko problemów metabolicznych, wysunęliśmy hipotezę, że może istnieć okienko, w którym zdrowa pod względem metabolicznym lecz otyła kobieta może spróbować schudnąć i zmienić styl życia, a w ten sposób poprawić swoje prognozy zdrowotne” - powiedziała prezentująca wyniki dr Miechelle Schmiegelow ze Szpitala Gentofte w Hellerup w Danii.

Badanie, które potwierdziło, że zdrowie metaboliczne jest ważniejsze niż zbędne kilogramy, zaprezentowała prof. Tabassome Simon ze Szpitala Św. Antoniego w Paryżu. Jej zespół analizował dane zebrane wśród ponad 3400 francuskich pacjentów, którzy opuścili szpital po ostrym zawale

serca pod koniec 2005 r.

W ciągu pięciu lat najwyższą śmiertelność stwierdzono w najszczuplejszej grupie (o BMI poniżej 22 kg/m², przy czym od 18,5 stwierdza się niedowagę), a w grupie najbardziej otyłej (BMI powyżej 35) ujawniła się ona po 3 latach obserwacji. Najmniej narażone na zgon były osoby z łagodną otyłością i nadwagą oraz o BMI od 22 do 25, czyli o prawidłowej wadze.

Gdy pod uwagę brano obwód w talii, największe ryzyko zgonu miały osoby najszersze w pasie - powyżej 100 cm u kobiet i powyżej 115 cm u panów. Natomiast gdy w analizie uwzględniono obydwie wskaźniki okazało się, że niezależnie od BMI pacjenci o największym obwodzie talii w swojej grupie (niekoniecznie powyżej 100 cm czy 115 cm) mieli największe ryzyko zgonu w ciągu pięciu lat. W porównaniu z osobami, których obwód w pasie był najmniejszy było ono wyższe średnio o 44 proc.

„Oznacza to, że najwyższe ryzyko zgonu u osób, które przeżyły zawał serca związane jest z małą oraz bardzo dużą masą ciała, a także dużym obwodem w pasie. Nie jest dobrze być zbyt szczupłym, zbyt otyłym, ale jest jeszcze gorzej, gdy mamy duży brzusek” - oceniła dr Simon.

„To badanie rodzi pytanie, dlaczego w ocenie ryzyka zgonu i chorób układu krążenia stosujemy ciągle BMI, skoro wiele innych badań wykazało, że nie jest to dostatecznie dobry parametr służący do tego celu” - powiedział dr Heinz Drexel z Uniwersytetu w Innsbrucku w Austrii.

Jego zdaniem zamiast tego powinno się raczej mierzyć obwód pasa, aby ocenić otyłość brzuszną, która jest lepszym wskaźnikiem występowania zespołu metabolicznego. Jest to zarazem najłatwiejsza metoda. BMI wylicza się dzieląc masę ciała w kilogramach przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu; do zmierzenia obwodu w talii wystarczy tylko centymetr.

Joanna Morga

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19276.html>



22-04-2026

[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.

Informacje dnia: [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#)

Partnerzy