

[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](#)

Trauma naraża kobiety na otyłość

Kobiety, które miały więcej niż jedno traumatyczne wydarzenie w życiu lub kilka negatywnych zdarzeń w ostatnich kilku latach częściej są otyłe, niż panie, które nie doświadczyły tego typu stresów - wynika z badania, o którym informuje serwis Medical Xpress.

Główna autorka pracy prof. Michelle A. Albert z University of California w San Francisco przypomina, że obecnie niewiele wiadomo na temat wpływu negatywnych czy wręcz traumatycznych wydarzeń życiowych na występowanie otyłości u kobiet. Znany jest jednak wpływ stresu na nasze zachowania, np. na to czy przejadamy się, czy niedojadamy, jaką żywność wybieramy. Poza tym, długotrwały stres ma związek z utrzymywaniem się w organizmie podwyższonego poziomu hormonu stresu - kortyzolu. A to - jak potwierdziły liczne badania - przyczynia się do tycia.

Prof. Albert i jej współpracownicy przeprowadzili badania wśród niemal 22 tys. kobiet w średnim i starszym wieku. Skoncentrowali się na związku między otyłością a dwoma rodzajami stresujących doświadczeń. Pierwszą grupę stanowiły traumatyczne wydarzenia mające miejsce na którymkolwiek etapie życia, w tym np. śmierć dziecka, czy doświadczenie przemocy fizycznej. Do drugiej grupy zaliczono negatywne zdarzenia życiowe, które miały miejsce w ostatnich pięciu latach przed badaniem. Zaliczono tu m.in.: problemy ze znalezieniem zatrudnienia przez czas dłuższy niż trzy miesiące czy włamanie do domu.

Okazało się, że niemal jedna czwarta (23 proc.) badanych kobiety była otyła (wskaźnik masy ciała - BMI - wyższy od 30 w górę). W grupie pań, które przeżyły więcej traumatycznych wydarzeń ryzyko otyłości było o 11 proc. większe niż wśród kobiet, które nie doświadczyły żadnej traumy w życiu. Również negatywne zdarzenia zwiększały prawdopodobieństwo tycia - im więcej kobieta ich przeżyła w ostatnich pięciu latach, tym bardziej była zagrożona otyłością. Panie, które miały co najmniej cztery stresujące doświadczenia życiowe miały o 36 proc. wyższe ryzyko otyłości, w porównaniu z grupą, która nie przeżyła tego typu zdarzeń.

Co ciekawe, u kobiet bardziej aktywnych fizycznie związek między silniejszym, akumulującym się stresem a otyłością był silniejszy. Naukowcy nie potrafią jednak wyjaśnić tej obserwacji.

“Wyniki naszych badań sugerują, że stres psychiczny, związany z traumatycznymi i negatywnymi przeżyciami, może być istotnym czynnikiem ryzyka zmian masy ciała i dlatego powinniśmy uwzględnić rozpoznawanie i leczenie stresu psychospołecznego, jako element strategii w walce z otyłością” - ocenia prof. Albert.

Jej zdaniem kolejne badania powinny skoncentrować się na śledzeniu zależności między stresującymi doświadczeniami a ryzykiem otyłości w dłuższej perspektywie czasowej.

Prof. Albert zwraca uwagę, że z punktu widzenia zdrowia publicznego praca jej zespołu jest niezwykle istotna. Obecnie na całym świecie, również w krajach rozwijających się, jak Chiny czy Indie, mamy do czynienia z epidemią otyłości, która jest uważana za jeden z najważniejszych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych (w tym zawału serca i udaru mózgu) oraz zaburzeń metabolicznych, w tym cukrzycy typu 2. A ponieważ kobiety żyją dłużej niż mężczyźni są bardziej narażone na rozwój przewlekłych schorzeń powiązanych z otyłością.

Prof. Albert i jej koledzy zaprezentowali swoje badania na kongresie Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego (AHA), który w połowie listopada odbywał się w Anaheim w Kalifornii.

Autor: Joanna Morga

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/27947.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy