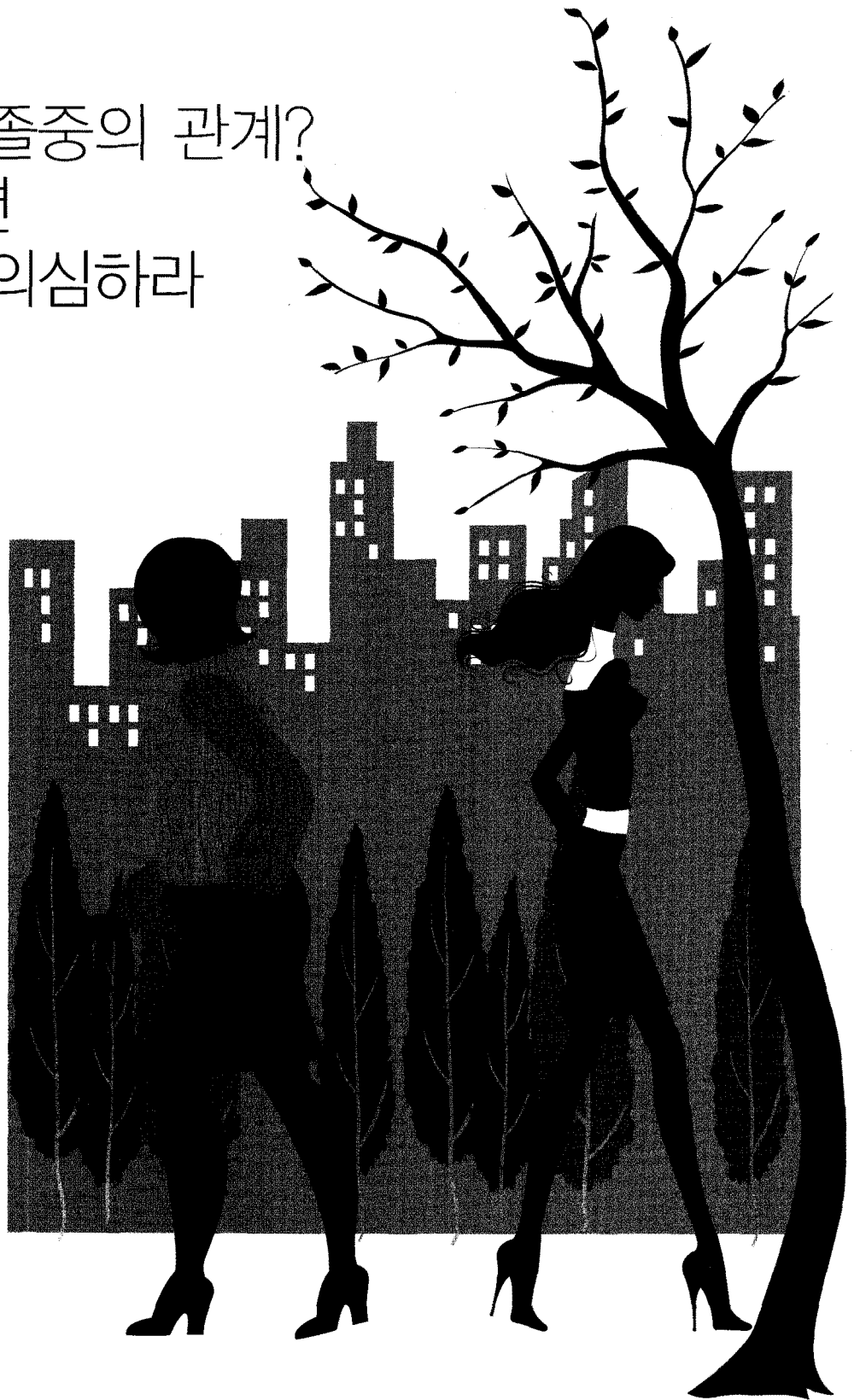


비만과 뇌졸중의 관계? 비만이라면 뇌졸중을 의심하라





뇌졸중 방지, 건강한 복부 둘레를 유지하라

고혈압은 뇌졸중의 주된 원인 질환이고 뇌졸중으로 인한 사망비율은 45%이다. 비만으로 몸이 둔해지면 움직임이 감소하고 고혈압이 생기기 쉽다. 그래서 적절한 음식 섭취와 운동으로 건강 체중을 유지해야 뇌졸중의 위험을 낮출 수 있다. 미국심장협회는 일주일에 최소한 150분의 중등도 운동 또는 75분의 격렬한 운동을 권하고 있다. 또한, 하루에 30분씩 일주일에 5회 몸을 움직이도록 권고하고 있다. 비만인 사람은 수면 무호흡증이 발생하고 이들에게서 고혈압, 부정맥, 뇌졸중의 발생 위험이 높다.

당뇨병은 뇌졸중에 대한 위험요소이다. 올바른 식사습관을 실천하고 신체적으로 활발히 움직여 건강한 체중을 유지하고 당뇨병과 뇌졸중의 위험을 감소시켜야 한다.

뇌졸중 발생을 방지하는 한 가지 방법은 체질량지수(BMI)와 허리 엉덩이 비율(WHR)을 유지하는 것이다. WHR은 허리(복부) 둘레에 대한 엉덩이 둘레이다. 숫자의 범위를 낮게 유지함으로써 뇌졸중의 위험을 낮추는 데 도움이 된다.

비만, 당신을 만성질환에 노출시킨다

비만은 체내에 과도한 지방이 축적된 것으로 혈액의 흐름을 막거나 어렵게 하여 뇌졸중 발생의 위험을 증가시킬 수 있다. 하지만 다양한 연구조사 결과, 개인의 노력으로 비만을 개선할 경우 뇌졸중 발생 위험을 감소시킬 수 있는 것으로 나타났다.

특히 소아비만은 장기간 아이들을 뇌졸중, 고혈압, 당뇨병, 심장질환과 같은 만성질환의 위험에 노출시킨다. 따라서 아이들이 건강한 체중을 유지할 수 있도록 올바른 식생활과 규칙적인 신체활동을 정기적으로 실천하게 하면 만성질환 발생 위험을 감소시키는데 도움을 줄 수 있다. (미국 심장협회는 아동 기준 하루 최소 60분 이상의 신체활동을 권장함.)

과체중이나 비만인 사람은 좌측 심장이 확장되는 좌심실 비대가 나타날 가능성이 높다. 이는 혈압 상승 및 심장에 대한 부담에서 발생된다. 연구결과들은 좌심실 비대와 고혈압이 어린이와 성인 모두에게 심장 질환과 뇌졸중의 예측 인자임을 제시하고 있다.

과체중 및 비만 아동의 증가로, 60세 이하 연령층에서의 뇌졸중 발생 사례가 증가되고 있다. 10대 후반 청소년에서의 체질량지수(BMI)는 이들이 성인이 되었을 때, 뇌졸중 및 기타 심장질환 발생 여부를 예측할 수 있는 중요한 변수이다.

과체중 상태인 성인 5명 중 한명은 '신드롬 X'로 알려진 대사 이상 상태를 경험하게 된다. 고혈압이나 인슐린 저항성의 상태를 유발하는 요인들이 심장질환, 당뇨병, 뇌졸중을 포함한 많은 심각한 건강문제의 증기를 야기할 수 있다는 것이다.

뇌졸중의 위험을 낮추기 위해서는 과일과 채소를 충분히 먹고 적절한 양의 음식을 섭취하는 건강한 식생활과 규칙적이고 지속적인 신체활동을 실천하는 것이 중요하다. MED_{CHECK}

비만은 체내에 과도한 지방이 축적된 것으로 혈액의 흐름을 막거나 어렵게 하여 뇌졸중 발생의 위험을 증가시킬 수 있다. 하지만 다양한 연구조사 결과, 개인의 노력으로 비만을 개선할 경우 뇌졸중 발생 위험을 감소시킬 수 있는 것으로 나타났다.