

Przestrzeganie pięciu zaleceń przedłuża życie o dekadę

1 maja 2018

Zdaniem naukowców z Uniwersytetu Harvarda wystarczy przestrzegać pięciu zaleceń, by przedłużyć swoje życie o ponad dekadę. Na podstawie danych z 30-letnich badań dotyczących różnych stylów życia, uczeni zauważyli, że kobiety i mężczyźni, którzy prowadzili najzdrowszy tryb życia byli narażeni na 82% mniejsze ryzyko zgonu powodu chorób układu krążenia i o 65% mniejsze ryzyko zgonu z powodu nowotworu.

Te pięć zaleceń to zdrowa dieta, regularne ćwiczenia, utrzymywanie prawidłowej wagi ciała, unikanie palenia tytoniu oraz spożywanie jedynie umiarkowanej ilości alkoholu. Całościowa analiza wpływu stylu życia na spodziewaną długość życia zostanie opublikowana w dzisiejszym numerze pisma „Circulation”.

Naukowcy z Harvard T.H. Chan School of Public Health przeanalizowali dane dotyczące 78 865 kobiet, które brały udział w trwających 34 lata badaniach Nurses' Health Study oraz 44 354 mężczyzn, uczestników prowadzonych przez 27 lat badań Health Professionals Follow-up Study. Za zdrowy wskaźnik masy ciała uznano ten mieszczący się w przedziale 18,5-24,9. Odpowiednia ilość ćwiczeń fizycznych to co najmniej 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej dziennie, a umiarkowana ilość alkoholu to odpowiednik dziennego spożycia do 150 mililitrów wina w przypadku kobiet i do 300 mililitrów wina w przypadku mężczyzn.

Badania wykazały, że 50-letni uczestnik badania, który nie prowadzi zdrowego trybu życia może spodziewać się, że przeżyje dodatkowo 29 lat jeśli jest kobietą i 25,5 roku jeśli jest mężczyzną. Z kolei 50-letnia osoba prowadząca zdrowy tryb życia przeżyje średnio 43,1 lat jeśli jest kobietą i 37,6 lat

w przypadku mężczyzny. Innymi słowy zdrowy tryb życia przedłużał życie kobiety średnio o 14 lat, a życie mężczyzny średnio o 12 lat. Osoby, które prowadziły zdrowy tryb życia z o 74% mniejszym prawdopodobieństwem umierały w czasie wspomnianych badań.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Na podstawie: MedicalXpress.com

Źródło: KopalniaWiedzy.pl