



**A nők akár tíz, a férfiak hét olyan évvel élhetnek tovább, amikor nem szenvednek szívbetegségtől, 2-es típusú cukorbetegségtől és más krónikus betegségekből egy hosszú távú, nagy létszámú kutatás szerint.**

A British Medical Journal friss számában közölt amerikai vizsgálat több mint 20 éven át tartott, mintegy 110 ezer embert követtek nyomon - számolt be róla a BBC hírportálja.

Az alanyokat ötvenéves korukban arra kérték, hogy öt egészséges szokás közül legalább négyet kövessenek: sose gyújtsanak rá, táplálkozzanak kiegyensúlyozottan, naponta fél órát mozogjanak, testtömegindexük (BMI) legyen 18,5 és 24,9 között, valamint a nők ne igyanak napi egy kis pár bornál, a férfiak egy korsó sörnél több alkoholt.

Azok a nők, akik betartották a szabályokat, átlagosan még 34 évig éltek rák, szív- és érrendszeri betegségek és 2-es típusú diabétesz nélkül, több mint tíz évvel hosszabban, mint akik nem tették magukévá az egészséges szokásokat.

Az alapelveket követő férfiak még 31 évvel éltek tovább krónikus betegségek nélkül, ami több mint hét plusz évet jelent.

A különbség azzal függhet össze, hogy a nők általában tovább élnek, mint a férfiak.

Azok a férfiak számíthattak a legkevesebb, betegségek nélküli évre, akik naponta 15 szál cigarettánál többet szívtak, valamint azok a nők és férfiak, akiknek BMI-je 30 fölött volt, vagyis elhízottnak számítottak.

Az egészséges szokások nemcsak a rák, a szívbetegségek és a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát csökkentették, hanem növelték a túlélés esélyeit, ha valakinél mégis diagnosztizáltak valamelyik kórt - állapították meg a bostoni Harvardi Egyetem Orvostudományi Karának kutatói.

A rák, a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a 2-es típusú cukorbetegség, vagyis a leggyakoribb, életkorral járó kórok erősen függhetnek az életmódtól is.

Az elhízás vagy a túlsúly a rák 13 fajtájának - köztük a mell-, a bél-, a vese-, a máj és a nyelőcsőrák - kockázatát növeli a tudósok szerint.

Mivel a kutatás megfigyelésen alapult, nem lehet arra következtetni, hogy a felsorolt egészséges szokások közvetlenül kapcsolatosak a több, betegség nélküli életévvvel.

Az eredményeket befolyásoló más tényezőket - egyebek mellett a felmenők betegségeit és az etnikai háttérrel - is igyekeztek figyelembe venni a vizsgálat során.

A kutatóknak a résztvevők saját bevallásán alapuló adatokra kellett hagyatkozniuk, ami nem mindig pontos.

A vizsgálatban résztvevő több mint 73 ezer nő és 38 ezer férfi többsége fehér bőrű egészségügyi szakdolgozó volt.

Forrás: MTI