

[Akceptuje](#)

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](#)

Zmiana czterech zachowań może zmniejszyć ryzyko wcześniejszego zgonu

Przestrzeganie czterech zaleceń: niepalenia, zdrowej diety, nietycia oraz regularnych ćwiczeń, może o 80 proc. obniżyć ryzyko zgonu w ciągu ośmiu kolejnych lat - wynika z szeroko zakrojonych badań, które publikuje pismo „American Journal of Epidemiology”.

✘ *"Zaobserwowaliśmy, że ze wszystkich elementów stylu życia unikanie palenia odgrywało największą rolę w redukcji ryzyka choroby wieńcowej serca oraz ryzyka zgonu. W rzeczywistości odsetek osób żyjących po 7-8 latach był wciąż niższy wśród palaczy, którzy wprowadzili dwie lub więcej prozdrowotnych zmian, w porównaniu z osobami niepalącymi, które były otyłe i prowadziły siedzący styl życia"* - komentuje współautor pracy kardiolog Roger Blumenthal z Johns Hopkins University School of Medicine w Baltimore (USA). Badacz jest również prezydentem filii American Heart Association w stanie Maryland.

Jego zdaniem wyniki te stanowią potwierdzenie dla rekomendacji stowarzyszenia.

Naukowcy z zespołu Blumenthala przeanalizowali dane dotyczące ponad 6,2 tys. kobiet i mężczyzn w wieku 44-84 lata, należących do różnych grup etnicznych. Zebrano je w szeroko zakrojonym studium o akronimie MESA, dotyczącym czynników ryzyka, rozpowszechnienia oraz możliwości prewencji chorób sercowo-naczyniowych.

Na początku, przy pomocy tomografii komputerowej u wszystkich sprawdzano stopień zwapnienia blaszek miażdżycowych w tętnicach wieńcowych, które zaopatrują w krew mięsień sercowy. Pozwala to ocenić ryzyko choroby niedokrwiennej serca (inaczej choroby wieńcowej). Tomografię powtarzano średnio po 3 latach.

Stan zdrowia badanych śledzono średnio przez 7-8 lat. W tym czasie naukowcy zbierali również informacje na temat zawałów, nagłego zatrzymania akcji serca, bólów w klatce piersiowej (które występują w chorobie wieńcowej), przebytych zabiegów angioplastyki (tj. udrażniania zablokowanego naczynia, które robi się m.in. w ostrej fazie zawału serca), zgonów z powodu choroby wieńcowej lub z innych przyczyn.

W zależności od przestrzegania czterech podstawowych zachowań korzystnych dla zdrowia, jak niepalenie papierosów, zdrowa dieta (m.in. bogata w warzywa, owoce, produkty z pełnego ziarna oraz zawierająca odpowiednie ilości zdrowych tłuszczów z orzechów, ryb i oliwy z oliwek), wskaźnik masy ciała (BMI) niższy niż 25 kg/m² (od 25 zaczyna się już nadwaga) oraz regularna aktywność fizyczna o umiarkowanym natężeniu, naukowcy przydzielali każdej osobie punkty. Uczestnicy, których styl życia był najmniej zdrowy otrzymywali 0 punktów, a ci, których styl życia był najzdrowszy - 4 punkty. Jedynie 2 proc. wszystkich uczestników badania (129 osób) uzyskało największą liczbę punktów.

Analiza wykazała, że wśród osób, które wprowadziły cztery prozdrowotne zmiany w stylu życia, ryzyko zgonu z powodu różnych przyczyn było o 80 proc. niższe w porównaniu z tymi, którzy nie zaadaptowali żadnego korzystnego dla zdrowia zachowania.

Ludzie, którzy wprowadzili prozdrowotne zmiany, byli również lepiej chronieni przed wczesnym wapnieniem blaszki miażdżycowej i chorobą wieńcową serca.

„Choć istnieją czynniki ryzyka, na które nie mamy wpływu, jak wiek czy predyspozycje rodzinne, elementy stylu życia są czymś, co możemy modyfikować i w ten sposób istotnie sposób wpływać na nasze zdrowie" - podsumowuje komentuje kierujący badaniami Haitham Ahmed.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18201.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy