

[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>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy