

[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](#)

Zdrowy styl życia wydłuża czas życia bez chorób

Zdrowy styl życia zapewnia kobietom o 10 lat dłuższy czas życia bez chorób, takich jak rak, schorzenia serca i cukrzyca - wykazały badania amerykańskich specjalistów opublikowane

przez „British Medical Journal”. Mężczyźni mogą dzięki temu zyskać 7 dodatkowych "zdrowych" lat.

Badacze od dawna przekonywali, że zdrowy styl życia wydłuża życie. Najnowsze obserwacje, jakie przez 20 lat prowadzono wśród 111 tys. Amerykanów wykazały, że wraz z wydłużeniem życia można uniknąć niektórych chorób lub opóźnić ich rozwój. W razie nawet pojawienia się raka, choroby sercowo-naczyniowej lub cukrzycy większa jest szansa skutecznego leczenia.

Główny autor badania dr Frank Hu z Harvard School of Public Health w Bostonie twierdzi, że kluczowe znaczenie ma przestrzeganie pięciu podstawowych zasad zdrowego stylu życia. Przede wszystkim nie wolno palić papierosów, należy przestrzegać zbalansowanej diety (o mniejszej zawartości mięsa i bogatej w błonnik zawarty w produktach roślinnych), być aktywnym fizycznie przez co najmniej 30 minut dziennie, unikać nadwagi i otyłości oraz ograniczyć spożycie alkoholu (maksymalnie jeden drink dziennie - kieliszek wina lub butelka piwa).

Zdaniem specjalisty kobiety w wieku 50 lat, które przestrzegają zasad zdrowego stylu życia, mogą przeżyć bez nowotworów, schorzeń sercowo-naczyniowych oraz cukrzycy jeszcze 34 lata. Co ważne, bez schorzeń mogą one żyć aż o dekadę dłużej, niż ich rówieśniczki, które się do tych zasad nie stosują. Z kolei mężczyźni są w stanie przeżyć kolejne 31 lat bez wspomnianych chorób - czyli o 7 lat dłużej, niż ich nie dbający o siebie rówieśnicy.

Z tych samych badań wynika, że czas życia wolnego od chorób najbardziej skraca palenie co najmniej 15 papierosów dziennie oraz otyłość (powyżej 30 punktów skali BMI). Otyłość i nadwaga - podkreślają autorzy badań - zwiększają ryzyko aż 13 nowotworów, takich jak rak jelita grubego, rak piersi u kobiet, nerki, przełyku oraz wątroby.

Cancer Research UK zapewnia, że dzięki odpowiedniemu stylowi życia można zapobiec 40 procentom nowotworów, a zwłaszcza rakowi płuc, który w zdecydowanej większości przypadków związany jest z paleniem tytoniu.

Prezes Polskiej Unii Onkologii dr Janusz Meder zaleca przestrzeganie Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, w którym wymienia się dziesięć najważniejszych czynników ryzyka chorób nowotworowych. Na pierwszych trzech miejscach wymieniana jest aktywność fizyczna, unikanie stresów, co ma polegać np. na rezygnacji z "wyścigu szczurów" oraz zerwanie z nałogiem palenia tytoniu. Należy też ograniczyć picie alkoholu, unikać nadwagi i otyłości, opalać się z umiarem (stosując kremy z filrami ochronnymi i nie korzystając z solarium).

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29362.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na teżec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy