

[Akceptuję](#)

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](#) [Szkozenia](#) [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>



28-05-2024

[Drżące nanorurki](#)

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

[Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

[ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

Testy na obecność HPV

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

[Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię](#)

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

[Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem](#)

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy