

[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>



02-07-2024

Ekran dotykowy bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

[Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

[Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji](#)

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy