Anche dopo i 75 anni conviene adottare uno stile di vita sano

Data 10 marzo 2013
Categoria scienze_varie

Uno studio osservazionale svedese dimostra che l'adozione di comportamenti sani prolunga l'aspettativa di vita anche nei soggetti avanti con gli anni.

E' noto che l'adozione di uno stile di vita sano (non fumare, praticare regolare attività fisica, alimentarsi in modo corretto) riduce il rischio di malattie cardiovascolari e neoplastiche e prolunga le aspettative di vita.
Ma questo assioma è vero anche nelle persone molto anziane?

Per determinarlo sono stati seguiti per circa 18 anni 1810 soggetti che avevano un'età di almeno 75 anni e che partecipavano ad uno studio di coorte svedese denominato Kungsholmen Project.
Durante il follow up morì il 91% dei partecipanti.
I dati registrati sono molto interessanti. Per esempio si è visto che il 50% dei fumatori moriva, in media, circa un anno prima dei non fumatori.
Anche chi praticava regolare attività fisica aveva in media una sopravvivenza più lunga rispetto ai sedentari: circa 2 anni.
I partecipanti con un basso profilo di rischio perchè adottavano uno stile di vita sano vivevano, mediamente, più di 5 anni rispetto a chi aveva un profilo di rischio più elevato. Per le donne il guadagno era anche maggiore: circa 6 anni.
Fra le persone con più di 85 anni il guadagno era in media di 4 anni.
Un dato che è emerso dallo studio è che, tra i vari fattori che risultano associati ad una maggiore aspettativa di vita, risulta esservi anche l'avere una buona rete di relazioni sociali.

Chedire?
Sembra proprio che per mantenersi in buona salute e vivere più a lungo convenga, anche dopo una certa età, adottare quei comportamenti salutari (non fumare, praticare attività fisica) e quelle regole alimentari che costituiscono una vera e propria polizza assicurativa per la propria salute.

RenatoRossi

Bibliografia

Rizzuto D et al. Lifestyle, social factors, and survival after age 75: population based study. BMJ 2012 Sept 30; 345:e5568

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 18/11/2026 alle ore 19:18 | Pagina 1 di 1