Cinque consigli per vivere più a lungo senza malattie

Data 28 giugno 2020
Categoria scienze_varie

Cinque consigli per vivere più a lungo senza malattie

Si ripete in continuazione che uno **stile di vita sano** aiuta a mantenersi in buona salute e a vivere più a lungo.

Alcuni autori hanno voluto determinare quanto questo sia vero in termini di anni di vita guadagnati liberi da malattie.

A questo scopo hanno valutato i dati **due studi osservazionali** : il NUrses Health Study (follow up dal 1980 al 2014) e l'Health Professionals Follow-up Study (follow up dal 1986 al 2014).

Sono stati esaminati **cinque parametri** :

1. non aver mai fumato

2. avere un BMI compreso tra 18,5 e 24,9

3. praticare attività fisica di intensità moderata o elevata almeno 30 minuti al giorno

4. assumere alcolici moderatamente

5. adottare una dieta salubre

Questi i risultati ottenuti:

a) per le **donne** che presentano da 4 a 5 di questi parametri all'età di 50 anni gli anni liberi da malattie cardiovascolari, diabete e neoplasie sono poco più di 34; al contrario per le donne che non presentano nessuno di questi fattori a 50 anni il numero di anni libero da malattie si riduce a poco più di 23.

b) per gli **uomini** che a 50 anni presentano 4 o 5 di questi fattori gli anni liberi da malattie croniche sono 31, per quelli che non presentano nessuno di questi fattori gli anni si riducono a poco più di 23.

Come concludere?

Lo studio conferma che adottare alcune sane abitudini di vita (alimentazione, attività fisica, non fumare, bere moderatamente) comporta indubbi benefici sulla salute. In media gli uomini a 50 anni guadagnano circa 7-8 anni liberi da malattie croniche come il diabete, le malattie cardiovascolari e i tumori; le donne mostrano benefici ancora maggiori, guadagnando circa 10-11 anni.

Va coniserato che si tratta di risultati validi sul piano statistico e su popolazioni, nel singolo le cose possono cambiare radicalmente. Ogni medico ha tra i suoi assistiti soggetti che pur fumando, essendo obesi, sedentari e con dieta squilibrata arrivano a età avanzate senza ammalarsi e altri che pur adottando uno stile di vita ineccepibile vanno incontro a patologie cardiovascolari o neoplastiche in età non avanzata. In realtà i cinque fattori
esaminati dallo studio rendono conto solo in parte della patogenesi di tali malattie: fattori genetici o individuali e fattori per ora non noti giocano un ruolo importante in ogni singolo paziente.

RenatoRossi

Bibliografia

1. Yanping Li et al. Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer disease, cardiovascular disease and diabetes type 2: prospective cohort study. BMJ 2020; 368:I6669.