19 Ιανουαρίου 2010

χλή υγεία

Δεν καπνίζετε, ασκείστε συστηματικά, τρώτε υγιεινά και διατηρείτε το σωματικό σας βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα; Εάν ναι, τότε έχετε έως και 80% λιγότερες πιθανότητες να υποφέρετε από χρόνιες παθήσεις, όπως καρκίνο, σακχαρώδη διαβήτη και νόσους της καρδιάς, υποστηρίζει νεώτερη μελέτη αμερικανών επιστημόνων.

Η μελέτη στηρίχθηκε στα δεδομένα μιας παλαιότερης γερμανικής μελέτης, που διήρκησε τέσσερα χρόνια (1994-1998) και πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή 23.000 ανθρώπων ηλικίας από 35 έως 65 ετών.

Οι αμερικανοί ερευνητές εξέτασαν τον τρόπο ζωής, τις διατροφικές συνήθειες και το ιστορικό υγείας των εθελοντών και διαπίστωσαν ότι τέσσερις συνήθειες έπαιζαν καθοριστικό ρόλο για την πρόληψη χρόνιων νόσων: η αποχή από το κάπνισμα, ο δείκτης μάζας σώματος κάτω από το 30, η συστηματική άσκηση τουλάχιστον 3.5 ώρες την εβδομάδα και η υγιεινή διατροφή, δηλαδή η αυξημένη

κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και η μειωμένη πρόσληψη κρέατος.

Ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο ή το επάγγελμα, οι εθελοντές που είχαν υιοθετήσει τις συνήθειες αυτές είχαν κατά μέσο όρο 78% μικρότερο κίνδυνο να εκδηλώσουν καρδιοπάθεια, καρκίνο ή σακχαρώδη διαβήτη συγκριτικά με τους συμμετέχοντες που δεν ακολουθούσαν αυτό τον τρόπο ζωής. (περισσότερα...)