9 Ιανουαρίου 2026

Αποκαλυπτική Έρευνα: Οι 6 σημαντικές αλλαγές που μειώνουν τον κίνδυνο θανάτου κατά 73%

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Υγεία και ιατρικά θέματα

Μία μελέτη που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση The American Journal of Clinical Nutrition αποκαλύπτει ότι η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών θεωρείται η καλύτερη συνταγή μακροζωίας.

Συγκεκριμένα, όσοι υιοθετούν έξι υγιεινές συνήθειες θα μπορούσαν να μειώσουν τον κίνδυνο θανάτου έως και κατά 73%.

Οι ερευνητές μελέτησαν δεδομένα για 719.147 βετεράνους ηλικίας 40 έως 99 ετών.

Η μελέτη προτείνει την υιοθέτηση των ακόλουθων έξι αλλαγών για την αύξηση του προσδόκιμου ζωής:

Άσκηση

Η σωματική δραστηριότητα μείωσε τον κίνδυνο θανάτου μεταξύ των συμμετεχόντων στη μελέτη πάνω από 46%.

Σωματικά δραστήριοι θεωρούνται όσοι κάνουν 150 λεπτά μέτριας έντασης ή 75 λεπτά υψηλής έντασης άσκηση την εβδομάδα.

Αποφυγή καπνίσματος

Όσοι δεν είχαν καπνίσει ποτέ, είχαν κατά 30% μειωμένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου.

Υγιεινή διατροφή

Ακολουθώντας μια υγιεινή διατροφή πλούσια σε τροφές φυτικής προέλευσης, μειώνει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου κατά 21%. Οι ερευνητές τονίζουν ότι είναι σημαντικό να καταναλώνετε υγιεινές τροφές φυτικής προέλευσης και όχι οποιεσδήποτε τροφές φυτικής προέλευσης.

Περιορισμένη πρόσληψη αλκοόλ

Η κατανάλωση αλκοόλ σε λογικά πλαίσια και το να αποφεύγει κάποιος τις συχνές κραιπάλες, είναι ένας ακόμη παράγοντας που προάγει τη μακροζωία.

Ύπνος

Ο αναζωογονητικός ύπνος 7-9 ωρών κάθε βράδυ, βρέθηκε ότι μειώνει τον κίνδυνο θνησιμότητας κατά 19%.

Κοινωνική ζωή

Το τελευταίο κομμάτι του παζλ είναι οι θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, οι οποίες μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο θανάτου κατά 5%.

Η μελέτη εξέτασε επίσης παράγοντες όπως η κατάθλιψη, το άγχος και ο εθισμός στα οπιοειδή.

Το να μην υπάρχει κανένα από τα δύο σχετιζόταν με μείωση της θνησιμότητας κατά 29% και 38%, αντίστοιχα. Είναι ενδιαφέρον ότι η διαταραχή των οπιοειδών βαθμολογήθηκε χαμηλότερα ως επιβλαβής συμπεριφορά από τη σωματική αδράνεια.

Ενώ η τήρηση μόνο των έξι προαναφερθέντων αλλαγών στον τρόπο ζωής, θα μπορούσε να μειώσει τον κίνδυνο θανάτου κατά 73%, η υιοθέτηση ή η απαλλαγή και από τους οκτώ παράγοντες, θα μπορούσε να μειώσει τον κίνδυνο κατά 87%.