

Salute: adottare uno stile di vita sano può allungare la vita

Data: 12 ottobre 2020 | Autore: Redazione



Anche se la presenza di più patologie croniche è di solito associata a una minore longevità, uno stile di vita sano è capace di controbilanciare questo effetto negativo e regalare anni di vita in più anche a chi già convive con qualche malanno. Abitudini molto sane in campi chiave come l'alimentazione e la rinuncia al fumo sono associate a un "guadagno" di fino a 6,3 anni di vita negli uomini e 7,6 anni nelle donne, indipendentemente dalla presenza di malattie pregresse croniche (come diabete, obesità, malattie cardiovascolari).

Lo dice uno studio di recente pubblicato su PLOS Medicine, che lancia un messaggio di speranza: mai gettare la spugna perché gli appelli a uno stile di vita sano e i benefici che da esso derivano valgono per tutti, a maggior ragione per chi è già affetto da patologie.

Un effetto protettivo

Uno stile di vita sano è generalmente associato a una maggiore durata della vita perché prolunga la finestra di tempo libera da malattie croniche.

Ma come funziona per chi già convive con malattie croniche? Il numero di persone che gestiscono due o più condizioni fisiche o mentali che è possibile tenere sotto controllo, ma che possono avere ripercussioni sulla durata di vita è in aumento: uno stile di vita sano può fare la differenza anche per questi pazienti? Per gli scienziati dell'Università di Leicester (Regno Unito) che hanno firmato lo studio, la risposta è certamente sì.

Lo studio

Il team ha analizzato i dati di 480.940 pazienti di età mediana di 58 anni raccolti tra il 2006 e il 2010 nel database UK Biobank (la mediana è il valore che assume il valore centrale in un elenco ordinato di valori, in questo caso le età). I partecipanti sono stati seguiti fino al 2016: i ricercatori hanno accertato la presenza di 36 tipi di malattie croniche tra i volontari e deciso di considerare come multimorbilità la presenza concomitante di due o più patologie, riscontrata nel 19,5% dei soggetti. Oltre alle malattie è stato studiato lo stile di vita del gruppo, valutando quattro parametri: la quantità di attività fisica e ricreativa compiuta, l'abitudine o meno al fumo, la qualità dell'alimentazione e il consumo di alcol.

Gli uomini che auto-riportavano uno stile di vita sano vivevano in media 4,5 anni più a lungo, e quelli che osservavano uno stile di vita “molto sano” addirittura 6,3 anni in più. Per le donne, tradizionalmente più longeve, gli anni di vita guadagnati sono stati rispettivamente 6,4 e 7,6. E questo indipendentemente dalla presenza di due o più patologie croniche.

Smettere di fumare

Di tutti i fattori di rischio capaci di incidere sulla durata della vita, il fumo è parso il più potente: i soggetti che a 45 anni fumavano avevano un'aspettativa di vita stimata di 5 o 6 anni inferiore rispetto ai non fumatori della stessa età.

«Abbiamo scoperto che uno stile di vita sano, in particolare l'astinenza dal fumo, aumenta l'aspettativa di vita anche di 7 anni. Il nostro studio ha implicazioni importanti per la salute pubblica – commenta Yogini Chudasama, tra gli autori – speriamo di aver mostrato che non mai troppo tardi per compiere cambiamenti vitali».

(Per richiedere un programma di allenamento personalizzato, clicca qui).

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/salute-adottare-uno-stile-di-vita-sano-puo-allungare-la-vita/124891>