

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 **sull'aspettativa di vita 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>