

5 ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Ученые провели масштабное исследование и выяснили, что поможет жить дольше.



Наши ежедневные привычки и поведение напрямую влияют на продолжительность и качество жизни. И это не голословное утверждение. Данные масштабных наблюдений, проводившихся на протяжении 34 лет (с 1980 по 2014 год) с участием 120 тысяч человек, позволили оценить влияние на здоровье и продолжительность жизни участников исследования их рациона питания, физической активности, массы тела и вредных привычек.

Учитывались следующие критерии:

1. Здоровое питание.

Соотношение потребления продуктов, положительно влияющих на здоровье (овощи, фрукты, орехи, цельное зерно, полезные жиры и жирные кислоты омега-3), и продуктов с потенциально негативным влиянием (красное и обработанное мясо, подслащенные сахаром напитки, транс-жиры и натрий).

2. Уровень физической активности.

Наличие как минимум 30 минут активности в день от умеренной до высокой интенсивности.

3. Здоровая масса тела.

Определялась как индекс массы тела (ИМТ) в интервале от 18,5 до 24,9.

4. Курение

Так как «здорового» курения или безопасного для здоровья числа выкуриваемых сигарет не существует, значимым фактором считалось отсутствие курения.

5. Умеренное потребление алкоголя.

От 5 до 15 г чистого спирта в день для женщин и от 5 до 30 г в день для мужчин. Как правило, одна порция алкогольного напитка содержит около 14 г чистого спирта. Это около 350 мл пива или 150 мл вина. Хотя, конечно, от употребления алкоголя лучше отказаться в принципе.

Исследование показало, что здоровые привычки имеют огромное значение. Согласно полученным данным, люди, которые имели хорошие показатели по пяти перечисленным критериям, жили значительно дольше, нежели те, кто этим критериям не соответствовал.

Те, кто в возрасте 50 лет (или ранее) включили в свой образ жизни все пять привычек, увеличили свой срок жизни на 12–14 лет. Участники исследования, у которых не было ни одной из этих привычек, были гораздо более склонны к преждевременной смерти от рака или сердечнососудистых заболеваний.

Исследование также позволило выявить зависимость ожидаемой продолжительности жизни от числа здоровых привычек. Всего одна здоровая привычка (неважно, какая именно) увеличивает ожидаемую продолжительность жизни на два года. Соответственно, чем больше у человека здоровых привычек, тем более продолжительна его жизнь.