

# Cinque consigli per vivere più a lungo senza malattie

Data 28 giugno 2020 Categoria scienze\_varie

Cinque consigli per vivere più a lungo senza malattie

Si ripete in continuazione che uno stile di vita sano aiuta a mantenersi in buona salute e a vivere più a lungo.

Alcuni autori hanno voluto determinare quanto questo sia vero in termini di anni di vita guadagnati liberi da malattie.

A questo scopo hanno valutato i dati **due studi osservazionali** : il NUrses Health Study (follow up dal 1980 al 2014) e l'Health Professionals Follow-up Study (follow up dal 1986 al 2014).

### Sono stati esaminati cinqueparametri:

- 1. non aver mai fumato
- 2. avere un BMI compreso tra 18,5 e 24,9
- 3. praticare attività fisica di intensità moderata o elevata almeno 30 minuti al giorno
- 4. assumere alcolici moderatamente
- 5. adottare una dieta salubre

#### Questi i risultati ottenuti:

a) per le **donne** che presentano da 4 a 5 di questi parametri all'età di 50 anni gli anni liberi da malattie cardiovascolari, diabete e neoplasie sono poco più di 34; al contrario per le donne che non presentano nessuno di questi fattori a 50 anni il numero di anni libero da malattie si riduce a poco più di 23.

b) per gli **uomini** che a 50 anni presentano 4 o 5 di questi fattori gli anni liberi da malattie croniche sono 31, per quelli che non presentano nessuno di questi fattori gli anni si riducono a poco più di 23.

# Comeconcludere?

Lo studio conferma che adottare alcune sane abitudini di vita (alimentazione, attività fisica, non fumare, bere moderatamente) comporta indubbi benefici sulla salute. In media gli uomini a 50 anni guadagnano circa 7-8 anni liberi da malattie croniche come il diabete, le malattie cardiovascolari e i tumori; le donne mostrano benefici ancora maggiori, guadagnando circa 10-11 anni.

Va coniserato che si tratta di risultati validi sul piano statistico e su popolazioni, nel singolo le cose possono cambiare radicalmente. Ogni medico ha tra i suoi assistiti soggetti che pur fumando, essendo obesi, sedentari e con dieta squilibrata arrivano a età avanzate senza ammalarsi e altri che pur adottando uno stile di vita ineccepibile vanno incontro a patologie cardiovascolari o neoplastiche in età non avanzata. In realtà i cinque fattori esaminati dallo studio rendono conto solo in parte della patogenesi di tali malattie: fattori genetici o individuali e fattori per ora non noti giocano un ruolo importante in ogni singolo paziente.

#### RenatoRossi

## **Bibliografia**

1. Yanping Li et al. Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer disease, cardiovascular disease and diabetes type 2: prospective cohort study. BMJ 2020; 368:16669.