

Brojna istraživanja proučavala su vezu između specifičnog načina života – na primjer fizičke vježbe ili načina prehrane – i stope rizika oboljenja ili smrti.

Odabir stila života, poput vježbe ili načina prehrane, može imati veliki uticaj na naše zdravlje. Naučna literatura obiluje studijama o uticaju faktora različitih životnih stilova, no malo je onih koje proučavaju kombinovani uticaj višestrukih faktora. Gotovo sve takve studije provedene su u zapadnim zemljama. Međutim, jedno novo istraživanje provedeno na ženama u Kini ukazuje na blagodati najzdravijih životnih navika. Studija je u obzir uzela faktore poput pretjerane debljine i pasivne izloženosti duhanu.

Brojna istraživanja proučavala su vezu između specifičnog načina života – na primjer vježbe ili načina prehrane – i stope rizika oboljenja ili smrti. No, puno manje studija osvrnulo se na efekat višestrukih nezdravih odluka o načinu života. Jedna studija provedena na ženama u Šangaju utvrdila je da postoji uska povezanost između zdravog načina života i smanjene stope smrtnosti, u periodu od devet godina: "Zaključili smo da ljudi koji žive zdravim životom imaju 40 posto manju opću stopu smrtnosti, oko 70 posto smanjeni rizik od smrti uzrokovane bolestima srca i krvnih žila te oko 25 posto umanjenu stopu smrtnosti kao posljedicu oboljenja od raka".

Doktor Wei Zheng sa Univerziteta Vanderbilt vodeći je autor ove studije, u koju su uključena i istraživanja provedena na Institutu za rak u Šangaju i američkom Nacionalnom institutu za rak. U istraživanju je učestvovalo 75 hiljada Kineskinja. Svakoj od njih bodovno je izračunat zdrav način života, na osnovu indeksa njihove tjelesne težine, opsega struka i bokova, vježbe, načina prehrane, te odgovora da li im je suprug pušač ili ne. Sve ispitane žene bile su nepušači i nisu redovno konzumirale alkohol. Doktor Zheng kaže da se ova studija na nekoliko načina razlikuje od ostalih istraživanja o stilu života: "Ovo je jedna od vrlo rijetkih studija koja proučava opći učinak različitih rizičnih faktora. Većina prijašnjih studija proučavala je pušenje i prekomjerno konzumiranje alkohola. Mi smo se koncentrisali na uticaj kombinovanih faktora načina života na smrtnost kod onih koji nikad nisu pušili i koji nemaju običaj piti alkohol".

Također, to je jedna od prvih studija ove vrste provedena u zemlji istočne hemisfere. Doktor Zheng kaže da njegovo istraživanje pokazuje da se duži i zdraviji život ne postiže samo zdravijom prehranom ili redovitijom vježbom, odnosno samo jednim faktorom kao posljedicom

načina života: "Dakle, poruka ove studije je da moramo poticati opću promjenu višestrukih faktora načina života kako bi mogli spriječiti bolesti".

Studija doktora Zhenga o povezanosti načina života i smrtnosti objavljena je u stručnom časopisu PloS Medicine.

Izvor: VoA News

www.lijek.ba

15.10.2010.