

# Вредные привычки "отнимают 14 лет жизни"

Физические упражнения, умеренное потребление алкоголя, включение в рацион овощей и фруктов, а также отказ от курения позволяют существенно продлить жизнь.

Об этом свидетельствуют результаты исследования, проводившегося в течение 10 лет с участием 20 000 человек.

Оно показало, что продолжительность жизни людей, не удовлетворяющих всем четырем критериям, на 25% ниже, чем у тех, кто ведет здоровый образ жизни.

Причем это касается абсолютно всех: полных и худых, бедных и богатых. Исследование также показывает, что многие люди могут прожить дольше, если немного изменят образ жизни.

Научная работа проводилась исследователями Кембриджского университета совместно с медицинским советом английского графства Норфолк с 1993 года по 2006.

Под наблюдением находились люди в возрасте от 45 до 79 лет, представители разных социальных слоев общества, преимущественно белые и не страдавшие на начало исследования от рака или сердечных заболеваний.

## Большой риск

Участники исследования получали по одному очку за воздержание от курения, употребление от одной до 14 единиц алкоголя в неделю (примерно от половины бокала до семи бокалов вина), включение в дневной рацион пяти порций разных фруктов или овощей, а также ведение активного образа жизни.

Последняя категория определяется как занятие физическими упражнениями в течение получаса в день при сидячей работе или трудовая деятельность, не предполагающая сидения весь день на рабочем месте, например, работа водопроводчика или медсестры.

Исследователи установили, что для тех, кто набрал четыре очка, риск смерти был гораздо меньшим, чем у тех, кто не набрал ни одного. Кроме того, у 60-летнего человека, не удовлетворившего ни одному из четырех критериев, и у 74-летнего человека, который вел здоровый образ жизни, шансы умереть оказались равными.

"Известно, что каждый отдельный фактор - например, отказ от курения или физические упражнения - продлевает жизнь. Однако их совместное воздействие до сих пор никогда не изучалось", - рассказал руководитель проекта профессор Кей-Ти Кхо.

"Мы также выяснили, что вес человека или его социальное происхождение при этом совершенно не важны. Это значит, что большая часть населения может существенно улучшить свое состояние, немного изменив образ жизни", - указывает профессор.

Ученые установили, что у людей, не набравших ни одного очка, риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в пять раз выше, чем у людей, ведущих здоровый образ жизни.

Кроме того, также установлена связь между набранными очками и смертностью от рака.

Хотя в исследовании с самого начала не участвовали люди, страдающие от каких-либо заболеваний, ученые обнаружили, что состояние заболевших впоследствии участников было тем лучше, чем больше очков они набрали.

В медицинских кругах приветствовали результаты этого исследования.

"Это демонстрирует, что здоровый образ жизни помогает снизить риск смерти от сердечно-сосудистых болезней", - говорит сотрудница Британского фонда изучения сердца Джуди О`Салливан.

"Отказавшись от курения, употребляя алкоголь в умеренных дозах, ведя активный образ жизни и включая в рацион фрукты и овощи, человек может увеличить продолжительность своей жизни", - поясняет она.

В британском министерстве здравоохранения также согласны с этим выводом.

"Каждый человек несет ответственность за свое здоровье. Именно поэтому в прошлом году мы начали кампанию под девизом "Небольшие перемены - большой результат", призванную показать, что даже скромные перемены в образе жизни положительно влияют на состояние здоровья", - заявил представитель министерства.

Автор: Артур Скальский © Би-Би-Си НАУКА И ТЕХНИКА, МИР 👁 2353 09.01.2008, 01:51 🔄 232

URL: <https://babr24.com/?ADE=42394> Bytes: 3591 / 3584 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krsyar.babr@gmail.com](mailto:krsyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)

эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)