

Consiga 14 años de vida con 4 hábitos

No fume, consuma poco alcohol, haga ejercicio y coma frutas y verduras.

Un estudio realizado por la Universidad de Cambridge analiza el impacto combinado de varios hábitos de vida sobre la mortalidad de hombres y mujeres. De esta forma, han conseguido cuantificar el beneficio que estos hábitos saludables aportan a la salud en su conjunto.

El estudio prospectivo de población EPIC-Norfolk examinó a una población inglesa de 20.244 hombres y mujeres con edades entre 45 y 79 años. Los participantes no padecían cáncer ni enfermedades cardiovasculares al comienzo de la investigación, que se extendió de 1993 a 2006.

A los participantes se les asignaba un punto por cada uno de estos comportamientos saludables: no fumar, no ser sedentario, moderar el consumo de alcohol (entre 1 y 14 unidades a la semana) y mantener en sangre un nivel de vitamina C equivalente a consumir cinco porciones de frutas y verduras diarias. De esta forma, la puntuación podía ir desde cero hasta cuatro.

Tras un período de 11 años, se evaluó el riesgo de mortalidad ajustado por sexo, edad, índice de masa corporal y clase social. El riesgo de mortalidad por todas las causas en el grupo de participantes con cuatro puntos, es decir, los que habían mantenido estos cuatro hábitos a lo largo de los años, comparado con los del grupo con cero puntos fue equivalente a ser 14 años más joven en edad cronológica, lo cual pone de manifiesto la potencia de estos cuatro factores combinados. Las tendencias eran más fuertes en lo que respecta a la mortalidad cardiovascular.

En conclusión, no llevar una vida sana supone hasta cuatro veces mayor riesgo de mortalidad en general y hasta cinco veces más riesgo de muerte cardiovascular.

Fuente: OCU Salud.