

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL JE NELEPŠÍ ZPŮSOB PREVENCE NEMOCÍ

V Německu nedávno ukončili rozsáhlou epidemiologickou studii na více než 23 000 účastníků ve věku 35–65 let, trvající téměř 8 roků. Sledoval se vztah mezi diabetem, infarktem myokardu, mozkovou mrtvicí a rakovinou a čtyřmi faktory: nekuřáctvím, BMI pod 30, fyzickou aktivitou 3,5 h týdně nebo víc, oblibou zdravých nutričních zásad (vysoký konzum ovoce, zeleniny, celozrnného chleba a nízký konzum masa). Faktorům byly dány body: zdravý – 1 bod, nezdravý – 0 bodů, body byly potom sečteny a vznikl index s rozmezím 0–4.

Výsledky studie ukázaly, že během 7,8 let studie u 3,7 % lidí vznikl diabetes, u 0,9 % došlo k infarktu myokardu, u 0,8 % k mozkové mrtvici a u 3,8 % byla diagnostikována rakovina. Méně než 4 % účastníků měla zdravotní faktory s indexem nula, většina měla index 1–3 a přibližně 9 % mělo index 4. Po adjustaci na věk, pohlaví, vzdělání a zaměstnání se ukázalo, že riziko vzniku sledovaných chronických ne-

mocí progresivně klesá se zvyšováním úrovně zdravotních faktorů.

Účastníci, kteří měli všechny čtyři faktory zdraví na úrovni indexu 4 (už na počátku sledování), měli ve srovnání s účastníky bez faktorů zdraví o 78 % nižší riziko vzniku chronických nemocí (diabetu o 93%, infarktu myokardu o 81 %, mozkové mrtvice o 50 % a rakoviny o 36 %). Autoři uzavírají, že pozornost věnovaná celkem jednoduchým faktorům zdravého životního stylu má silný dopad na prevenci chronických nemocí.

Ford ES, Bergmann MM, Kröger J, Schienkiewitz A, Weikert C, Boeing H. Healthy living is the best revenge: findings from the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition - Potsdam study. Arch Intern Med. 2009 Aug 10;169(15):1355-62.

Redakce