

Circulation. 2018;137:00–00. DOI: 10.1161

Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population

Yanping Li et al.

De nuevo otro estudio más nos habla de la importancia de mantener unos hábitos de vida saludables. Continuamos aumentando la evidencia sobre el tema.

Se analiza la influencia de 5 factores clásicos: tabaco, alcohol, peso corporal, actividad física y dieta saludable.

Sabemos que no consumir tabaco ni alcohol, mantener un peso saludable, realizar una actividad física regular y seguir una dieta saludable, son factores protectores. Pues bien, en este estudio se pone de manifiesto que si mantenemos estos 5 hábitos saludables a largo plazo, podemos aumentar nuestra esperanza de vida, una media de 14 años en las mujeres y 12 años en los varones.

Se analizan datos del Nurses' Health Study (1980-2014; n=78.865) y Health Professionals Follow-up Study (1986-2014; n=44.354), combinados con datos de la encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2013-2014) de EEUU.

El análisis de datos es contundente:

Manteniendo los 5 hábitos de vida saludables:

Se reduce un 82% la posibilidad de fallecer por enfermedad cardiovascular.

Se reduce un 65% la posibilidad de fallecer por un cáncer.

Con cero hábitos saludables:

Esperanza de vida de un adulto de 50 años: +29 años (95% CI, 28.3-29.8) en mujeres, +25.5 años (95% CI, 24.7-26.2) en hombres.

Con 5 hábitos saludables:

Esperanza de vida de un adulto de 50 años: +43.1 años (95% CI, 41.3-44.9) en mujeres, +37.6 años (95% CI, 35.8-39.4) para hombres.

Como hemos comentado, aumentamos la esperanza de vida, una media de 14 años en las mujeres y 12 años en los varones.

CONCLUSIÓN:

Adoptando y sobre todo, manteniendo a largo plazo un estilo de vida saludable, se puede reducir de forma sustancial la mortalidad prematura y aumentar la esperanza de vida de la población.

Somos conscientes que la adherencia a los hábitos de vida saludables suele ser baja entre la población general, por eso tenemos que seguir haciendo hincapie en la necesidad de fomentar la Educación para la Salud y seguir impulsando campañas de Salud Pública que vayan concienciando de forma progresiva a los ciudadanos.

Artículo completo