Vježbanje u srednjim godinama povezano s duljim životom

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Petak, 19 Srpanj 2019 11:14
Objavljeno: Petak, 19 Srpanj 2019 11:14

#NOVO ISTRAŽIVANJE#

Čak i ako su u mlađim godinama bile neaktivne, sredovječne i starije osobe koje tjedno vježbaju minimalno preporučeno vrijeme mogu živjeti dulje od vršnjaka koji život provode sjedeći, pokazuje novo britansko istraživanje.

Tjelesna aktivnost odavno je povezana s nižim rizikom za kardiovaskualrne bolesti i određene vrste karcinoma.

Većina dosadašnjih istraživanja bavila se navikama vježbanja u određenom razdoblju života a ne obrascima ponašanja kroz dulje vremensko razdoblje, navode znanstvenici u radu objavljenom u časopisu BMJ.

Za potrebe sadašnje studije znanstvenici su ocijenili razinu aktivnosti u nekoliko navrata tijekom osmogodišnjeg razdoblja u skupini od 14.599 muškaraca i žena koji su na početku istraživanja bili u dobi od 40 do 80 godina.

Nakon prvih osam godina znanstvenici su počeli pratiti smrtnost daljnjih 12,5 godina.

U tom razdoblju umrlo je 3148 ispitanika od kojih je 950 podleglo kardiovaskularnim bolestima a 1091 je umrlo zbog raka.

Znanstvenici su mjerili tjelesne aktivnosti tijekom posla i slobodnog vremena mjereći potrošnju energije po kilogramu tjelesne težine.

Porast aktivnosti koji znači prelazak iz sjedilačkog načina života u aktivni (to je po preporukama Svjetske zdravstvene organizacije najmanje 150 minuta tjedno umjerene tjelesne aktivnosti) bio je povezan s 24 posto manjim rizikom smrti od bilo kojeg uzroka, 29 posto manjim rizikom od kardiovaskularnih smrti i 11 posto manjim rizikom od smrti od raka u usporedbi s onima koji su nastavili živjeti neaktivno.

“To šalje snažnu poruku svima nama, bez obzira na to kakve su sada naše životne okolnosti, da nikad nije kasno ugraditi tjelesne aktivnosti u dnevni ritam kako bi se uživalo u duljem zdravijem životu”, kaže Soren Brage, voditelj studije i znanstvenik sa sveučilišta Cambridge u Velikoj Britaniji.

“Svakome je aktivniji život koristio”, kaže Brage. “To se odnosi i na podgrupe ljudi koje su već patile od nekog ozbiljnog kroničnog stanja poput srčane bolesti ili raka na početku istraživanja”.

Smanjeni rizik od smrti povezan s povećanim aktivnostima postojao je bez obzira na to koliko se u prošlosti vježbalo i bez obzira na poboljšanja pa čak i pogoršanja drugih faktora rizika poput prehrane, tjelesne težine, povijesti bolesti, krvnog tlaka i razina kolesterola tijekom niza prethodnih godina.

U usporedbi s dosljedno neaktivnim osobama odrasle osobe koje su prešle iz sjedilačke skupine u onu s nižom razinom tjelesnih aktivnosti imale su rizik od smrti bilo kojeg uzroka 24 posto manji a kod ljudi koji su dosegnuli srednju razinu aktivnosti rizik je bio 38 posto manji. Kod

Phoca PDF

odraslih u skupini visoko aktivnih osoba rizik smrti bio je 42 posto manji.

Znanstvenici su izračunali da to na razini stanovništva znači da bi se s najmanje 150 minuta umjerene aktivnosti tjedno moglo spriječiti 46 posto smrti povezanih s tjelesnom neaktivnosti.

Rezultati studije osnažuju dokaze koji sugeriraju da promjene navika vježbanja kasnije u životu mogu rezultirati promjenama, kaže dr. I-Min Lee, znanstvenik s harvardske škole javnog zdravlja T.H. Chan i Brigham ženske bolnice u Bostonu koji nije bio uključen u istraživanje.

Druge studije koje su nasumično raspoređivale neaktivne osobe u skupine koje su počele vježbati ili nastavile živjeti sjedilački utvrdile su među ostalim da početak vježbanja može poboljšati krvni tlak, razine šećera u krvi, razine kolesterola i upalne promjene te smanjiti abdominalno masno tkivo, rekao je Lee.

“Uvođenje tjelesnih aktivnosti u srednjim godinama može produljiti životni vijek”, ističe on.

(Hina)



Phoca PDF