



¿Quieres prolongar tu vida al menos 10 años más? Sigue estos 5 hábitos

Una investigación de la Asociación Estadounidense del Corazón sugiere que si las personas siguen cinco hábitos de vida saludables pueden prolongar su vida más de 14 años en el caso de las mujeres y 12 en el de los hombres.

El estudio, publicado hoy en la revista especializada *Circulation*, recomienda seguir estos cinco hábitos: no fumar nunca, mantener un índice de masa corporal sano, realizar ejercicio moderado, no beber mucho alcohol y tener una dieta saludable.

Aquellos que siguieron estas cinco prácticas a los 50 años vivieron un promedio de 14 años más, en el caso de las mujeres, y 12,2 años más en el de los hombres, en comparación con los que no cumplieron ninguno de ellos.

En concreto, los que sí siguieron estos hábitos tuvieron un 74 % menos de probabilidades de morir durante el período de seguimiento; un 82 % menos probabilidades de morir de enfermedades cardiovasculares y un 65 % menos probabilidades de morir de cáncer.

«Cuantificar la asociación entre los factores del estilo de vida saludable y la mayor esperanza de vida es importante no solo para los cambios de comportamiento individuales, sino también para los comunicadores de salud y los responsables políticos», dijo el autor principal Frank Hu, MD, del Departamento de Nutrición en Harvard en Boston (EE.UU.).

Para el investigador, «es fundamental» poner en primer lugar la prevención a través de modificaciones de la dieta y el estilo de vida, que aseguró «tiene enormes beneficios en términos de reducir la aparición de enfermedades crónicas, mejorar la esperanza de vida y reducir los costos de atención médica».

Entre 1940 y 2014, la esperanza de vida de los estadounidenses aumentó de alrededor de 63 años a casi 79 años.

Sin embargo, los investigadores creen que la mejora de la esperanza de vida sería aún mayor sin la prevalencia generalizada de la obesidad, un conocido factor de riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y muerte prematura.

Para realizar el informe, analizaron el vínculo entre los cinco factores de estilo de vida y la muerte prematura utilizando datos del Estudio Nacional de Salud de enfermeras y el Estudio de seguimiento de profesionales de la salud, que incluyen a más de 122.000 personas.

Los investigadores también usaron estadísticas de las Encuestas Nacionales de Examen de Salud y Nutrición, con datos de más de 2.000 personas entre 50 y 80 años, para estimar la distribución de esos factores de estilo de vida entre los adultos en Estados Unidos.

Por último, estudiaron las tasas de mortalidad de adultos utilizando la base de datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.