

Svoj život si môžu seniori predĺžiť aj o 20 rokov ôsmimi jednoduchými rutinami

- A | 15. dubna 2024

SVĚT: Znie to až príliš dobre na to, aby to bola pravda: Ak si z ôsmich návykov urobíte rutinu, môžete si predĺžiť dĺžku života.

Nie je to žiadne tajomstvo: kto žije zdravo, spravidla žije dlhšie. Ako veľmi však zdravý životný štýl ovplyvňuje dĺžku života?

Výskumníci z University of Illinois prostredníctvom dlhodobej štúdie s viac ako 700 000 americkými veteránmi vo veku 40 až 99 rokov zistili, že veľmi výrazne. V skutočnosti si môžete predĺžiť život o viac ako 20 rokov, ak budete dodržiavať osem konkrétnych návykov.

1. Venujte pozornosť svojej strave

Vyberajte si potraviny vyrobené z celých zŕn, nespracované potraviny, veľa ovocia a zeleniny, chudé mäso, morské plody, orechy a zdravé oleje. Konzumácia veľkého množstva spracovaných potravín s vysokým obsahom cukru, tuku a soli môže byť naopak škodlivá.

2. Športovanie

Doprajte si aspoň dve a pol hodiny mierneho cvičenia alebo približne 75 minút intenzívneho cvičenia denne. Silový aj vytrvalostný tréning sa oplatí.

3. Vyhnite sa fajčeniu

Snažte sa vyhnúť fajčeniu alebo čo najviac znížte spotrebu. Pretože fajčenie, aj keď to pre vás pravdepodobne nie je nová informácia, zvyšuje riziko mnohých chorôb. To platí aj pre e-cigarety.

4. Držte sa ďalej od alkoholu

...alebo aspoň veľkého množstva pohárov. Alkohol je tiež spojený s vyšším rizikom chorôb, ako je rakovina a srdcové choroby.

5. Neužívajte príliš často lieky proti bolesti

Dbajte na to, prijať preventívne opatrenia alebo vyhľadať lekársku pomoc, ak je bolesť silná.

6. Udržujte svoje sociálne kontakty

Pribúdajú dôkazy o tom, že osamelosť môže byť vysokým rizikovým faktorom chronických ochorení v starobe. V konečnom dôsledku ovplyvňuje aj faktory životného štýlu, ako je strava či cvičenie.

7. Vyhnite sa stresu

Či už pomocou dobrých priateľstiev, športu, meditácie alebo dychových cvičení. Tí, ktorí si znižujú stres, žijú šťastnejší život.

8. Venujte pozornosť kvalite spánku

Väčšina dospelých potrebuje sedem až deväť hodín spánku za noc. Dostatok spánku má pozitívny vplyv na zdravie, zlepšuje funkciu mozgu, podporuje imunitný systém a znižuje riziko chronických ochorení. Zaujímavosťou tiež je, že výskumný tím zistil, že nikdy nie je neskoro vziať si týchto osem rád – alebo aspoň niektoré z nich – k srdcu.

“Boli sme naozaj prekvapení, koľko môžete získať zavedením jedného, dvoch, troch alebo všetkých ôsmich faktorov životného štýlu,” hovorí vedúca štúdie Xuan-Mai Nguyen.

ZDROJ: Topky