

# Cikkismertetés: Ha öt szabályt betartunk, tíz évvel tovább maradhatunk egészségesek

Article review: Five rules to gain ten extra disease-free years

Ismertető: Balogh Erika ✉  
Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar,  
Orvosi Népegészségtani Intézet

Ismertetett cikk: Li Y, Schoufour J, Wang DD et al. Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study. *BMJ*. 2020; 368. doi: [10.1136/bmj.l6669](https://doi.org/10.1136/bmj.l6669)

Beküldve: 2019. 02. 16.  
doi: 10.24365/ef.v61i1.562

**Kulcsszavak:** egészséges életmód; várható élettartam; krónikus betegségek

**Keywords:** healthy lifestyle; life expectancy; chronic diseases

## BEVEZETÉS

Ismert, hogy az életmód mind a várható élettartamra, mind a krónikus betegségek előfordulására hatással van: a dohányzás, a mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás, valamint a túlzott alkoholfogyasztás a várható élettartamot 7,4–17,9 évvel megrövidíthetik és az idő előtti halálozások akár 60%-áért is felelőssé tehetők. A cikk szerzői annak a vizsgálatát tűzték ki célul, hogy az egészséges életmód milyen hatással van a főbb krónikus betegségektől (cukorbetegségtől, szív- és érrendszeri betegségektől és ráktól) mentes várható élettartamra.

## MÓDSZEREK

Az egészséges életmód kedvező hatásának tanulmányozásához két nagy és hosszú követési idejű megfigyeléses vizsgálat szolgált alapul: a *Nurses' Health Study* és a *Health Professionals Follow-Up Study*. Az elemzésbe a két kohorszvizsgálatból több, mint 110.000 egészségügyben dolgozó nő és férfi adatait vonták be (*Nurses' Health Study*: 1980–

2014; n=73.196; *Health Professionals Follow-Up Study*: 1986–2014; n=38.366).

Az egészséges életmódot az alábbi öt tényező alapján határozták meg:

- 1) soha nem dohányzás
- 2) normális testtömeg (testtömeg-index (BMI): 18,5-24,9)
- 3)  $\geq 30$  perc közepes intenzitású és/vagy intenzív fizikai aktivitás naponta (3,5 óra/hét)
- 4) mérsékelt alkoholfogyasztás (nőknél: 5-15 g/nap; férfiaknál: 5-30 g/nap)
- 5) kiegyensúlyozott táplálkozás (ezt az USA-ban használt „egészséges táplálkozási mutató” – *Alternate Healthy Eating Index* – alapján ítélték meg, a legmagasabb pontokat kapó felső 40%-ot minősítették egészséges táplálkozásúnak)

## EREDMÉNYEK

Az 50 éves korban várható teljes élettartam mind a nők, mind a férfiak körében annál hosszabb volt, minél több egészséges életmódbeli tényező volt

jellemző az egyénre. Az összes vizsgált szempontból egészségtelenül élőkhez képest a 4 vagy 5 egészséges életmódbeli tényezőt teljesítő nők 31,7 életév helyett 41,1 évre, a férfiak 31,3 év helyett 39,4 életévre számíthattak. Az 50 éves korban várható teljes élettartam nagy része mentes (az egészséges életmódbeli elemek számától függetlenül) a vizsgált főbb krónikus betegségektől (azaz cukorbetegségtől, kardiovaszkuláris betegségektől és ráktól).

A cukorbetegségtől, szív- és érrendszeri betegségektől és ráktól mentesen várható élettartam 50 éves korban 34,4 év (95% CI: 33,1–35,5) volt azon nők esetében, akik négy vagy öt egészséges szokást alakítottak ki, ugyanakkor azok a nők, akik az öt vizsgált egészséges életmódbeli tényező egyikét sem tartották be, csak 23,7 évre számíthattak (95% CI: 22,6–24,7 év) cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegségek és rák nélkül. Férfiaknál az 50 éves korban, a fenti krónikus betegségektől mentesen várható élettartam 31,1 év (95% CI: 29,5–32,5) volt azoknál, akiknek négy vagy öt egészséges szokásuk volt, ezzel szemben csak 23,5 évet (95% CI: 22,3–24,7) remélhettek azok, akik egyetlen egészséges életmódbeli elemet sem tartottak be.

Az egészséges életmód és a várható élettartam kapcsolatát a főbb betegségek szerint is elemezték: azok a nők, akik négy-öt egészséges szokást alakítottak ki, 8,3 évvel hosszabb rák nélküli élettartamra, 10,0 évvel hosszabb szív- és érrendszeri betegségek

nélküli életre és 12,3 évvel hosszabb cukorbetegség nélküli élettartamra számíthattak azon nőkhöz viszonyítva, akik egyetlen egészséges életmódbeli tényezőt sem tartottak be. Férfiaknál a négy-öt egészséges szokással élők 6,0 évvel hosszabb rák nélküli életre, 8,6 évvel hosszabb kardiovaszkuláris betegség nélküli életre és 10,3 évvel hosszabb cukorbetegség nélküli élettartamra számíthattak a mind az öt vizsgált szempontból egészségtelenül élőkhez képest.

Az életmódbeli tényezőket külön-külön elemezve a dohányzás (férfiaknál) és az elhízás (mindkét nemnél) bizonyult a betegségmentes élettartamot leginkább megrövidítő tényezőnek. Az erősen dohányzó férfiak ( $\geq 15$  cigaretta/nap) az 50 éves korban várható élettartamuk legalább negyedét cukorbetegséggel, rákkal vagy szív- és érrendszeri betegséggel élik, ugyanez vonatkozik az elhízott férfiakra és a nőkre is ( $BMI \geq 30$ ).

## KÖVETKEZTETÉS

Az egészségesebb életmód hosszabb várható élettartamot eredményezett, s nemcsak a teljes várható élettartam, hanem a szív- és érrendszeri betegségektől, ráktól és cukorbetegségtől mentesen várható élettartam is megnövekedett.

## TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A dohányzástól való tartózkodás, a rendszeres testmozgás, az egészséges táplálkozás, a normális testtömeg és az alkoholfogyasztás korlátozása megtérül: minél egészségesebb életmódot sikerül megvalósítani, annál nagyobb az esély a főbb krónikus betegségek elkerülésére, illetve kialakulásuk késleltetésére. Az egészséges életmód népszerűsítése és az egészséges életmód elfogadását elősegítő egészségpolitikai intézkedések hozzájárulhatnak az egészségügyi kiadások csökkentéséhez azáltal, hogy mérséklik több krónikus betegség kialakulásának kockázatát és meghosszabbítják a betegségmentesen várható élettartamot.