

Beweg dich, Mann!

Wer hätte es gedacht: Mit einem gesunden Lebensstil können 40jährige Männer im Durchschnitt 23,7 Jahre länger leben als mit einem sehr schädlichen. Bei Frauen beträgt dieser Unterschied 22,6 Jahre. Zu diesem Ergebnis kommt eine Langzeituntersuchung von ehemaligen Angehörigen des US-amerikanischen Militärs, die ein Forschungsteam auf der internationalen Konferenz »Nutrition 2023« in Boston präsentierte.

Das Team um Xuan-Mai Nguyen von der University of Illinois hatte Daten von über 700.000 US-Veteranen im Alter von 40 bis 99 Jahren analysiert. Als gesunden Lebensstil definierte es acht Gewohnheiten: körperlich aktiv zu sein, nicht zu rauchen, gut mit Stress umgehen zu können, sich gut zu ernähren, nicht unmäßig Alkohol zu trinken, gut und regelmäßig zu schlafen, positive soziale Beziehungen zu pflegen und nicht von Opioidschmerzmitteln abhängig zu sein. »Wir waren wirklich überrascht, wieviel man mit der Einführung von einem, zwei, drei oder allen acht Lebensstilfaktoren gewinnen konnte«, wird Nguyen in einer Mitteilung der American Society for Nutrition zitiert.

Als größte Risikofaktoren stellten sich eine geringe körperliche Aktivität, die Abhängigkeit von Opioidschmerzmitteln und Rauchen heraus. Diese Faktoren waren mit einem erhöhten Sterberisiko von jeweils um 30 bis 45 Prozent während des Studienzeitraums verbunden. Bei schlechtem Umgang mit Stress, hohem Alkoholkonsum, ungesunder Ernährung und schlechter Schlafhygiene war das Sterberisiko um jeweils rund 20 Prozent erhöht, beim Mangel an guten sozialen Kontakten um fünf Prozent. Die Mediziner stellten fest, dass ein Wechsel zu einem gesunden Lebensstil auch im gesetzten Alter noch die Lebenserwartung erhöht. »Je früher, desto besser, aber selbst, wenn Sie mit 40, 50 oder 60 nur eine kleine Änderung vornehmen, ist es immer noch von Vorteil«, betonte Nguyen. (dpa/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/455522.gesundheit-beweg-dich-mann.html>