

Inc.

Estos 7 Hábitos Literalmente Suman Años a tu Vida, Según la Ciencia

Fuente: Inc.

Por: Bill Murphy Jr.

Hemos pasado mucho tiempo en el planeta. Durante todo el tiempo que hemos estado aquí, la gente ha intentado descubrir cómo prolongar nuestro tiempo un poco más. Si bien todavía no tenemos una fuente de la eterna juventud, los científicos en el Reino Unido ahora dicen que han descubierto exactamente cuánto tiempo más va a durar tu vida, estadísticamente hablando, si adoptas ciertos hábitos de vida positivos.

La mayoría de lo que dicen no te sorprenderá, pero la idea de poder decir con certeza estadística cuál será el impacto en tu vida es bastante sorprendente. Aquí está la investigación, los resultados y las ideas cuantificables.

La investigación

Los investigadores británicos analizaron los registros de salud de más de 600,000 personas, correlacionando sus expectativas de vida y la longevidad máxima con su información genética y hábitos de salud, y vinculó cada uno de los registros de los sujetos con los de sus padres.

Los temas se estudiaron previamente en más de 25 proyectos en Europa, Australia y América del Norte, e incluyeron el Biobanco del Reino Unido, que es un importante estudio británico sobre los impactos de la genética y las elecciones de estilo de vida en la salud. Los descubrimientos se publicaron en un artículo titulado, El metanálisis de

todo el genoma asocia HLA-DQA1/DRB1 y LPA y factores de estilo de vida con la longevidad humana, en la revista Nature Communications.

“El poder de los grandes datos y la genética nos permiten comparar el efecto de diferentes comportamientos y enfermedades en términos de meses y años de vida perdidos o ganados, y distinguir entre la mera asociación y el efecto causal”, dijo el coautor Jim Wilson, profesor de el Instituto Usher de Ciencias de la Salud de la Población e Informática.

Entonces, ¿cuáles son los hábitos y cuánto tiempo agrega cada uno (o elimina) de tu vida? Aquí hay siete de ellos, más una bonificación de un estudio anterior:

1. Nunca comenzar a fumar

El comportamiento número uno que tiene un impacto negativo en la salud que el proyecto estudió fue el tabaquismo, que por supuesto condujo a una incidencia mucho más alta de cáncer de pulmón entre fumadores y no fumadores.

La diferencia de expectativa de vida fue muy específica. En promedio, “fumar un paquete al día reduce la esperanza de vida en siete años”, dijo el Dr. Peter Joshi, otro de los coautores del estudio, que es miembro de la cancillería en el Instituto Usher.

2. Reducir el colesterol

Aquí, los científicos examinaron la presencia de un gen que afecta los niveles de colesterol en la sangre. Las personas que tenían el gen, que conduce a niveles más altos, redujeron la esperanza de vida en aproximadamente ocho meses. Si bien no puede ayudar si tiene el gen o no, puede afectar sus niveles de colesterol con la dieta.

3. Perder peso

Aquí, los investigadores observaron a personas con sobrepeso que luego lograron perder peso. Los resultados son muy específicos. Por cada kilogramo (alrededor de 2.2 libras) perdido, la esperanza de vida aumentó en dos meses. Por lo tanto, si siempre has estado hablando de perder esas obstinadas 20 libras, podrías añadir un año y medio a tu vida al hacerlo.

4. Dejar de fumar

Si fumas actualmente, probablemente tengas suficientes personas en tu vida que te digan que debes dejar de fumar, pero hay una motivación adicional:

Independientemente de qué otros problemas de salud puedan persistir después de que fumes ese último cigarrillo, los investigadores dijeron que hay un punto en que un ex fumador puede haber dejado de fumar el tiempo suficiente para compensar esos “siete años perdidos” (del n.º 1 anterior) y recuperar la longevidad de alguien que nunca ha fumado.

5. Ser de mente abierta y abierto a nuevas experiencias

Este es probablemente el hábito menos cuantificable que estudiaron los investigadores, pero que exhibe “un rasgo de personalidad que refleja curiosidad vs. precaución” según el estudio, agregó longevidad a la vida de las personas. (Según los autores del estudio, si los sujetos del estudio mostraron curiosidad o precaución se basó en datos autoinformados de un cuestionario).

6. Obtener más educación

Aquí hay uno para el aprendizaje permanente: por cada año que las personas pasan estudiando posterior a la escuela secundaria, las personas agregaron 11 meses a sus vidas. Es una pregunta abierta si es la experiencia del aprendizaje superior lo que afecta la longevidad, o el hecho de que estadísticamente, las personas con más

educación tienen menos probabilidades de participar en conductas no saludables (entre ellas, fumar cigarrillos).

7. Reduciendo su presión arterial

Además del tabaquismo, el segundo factor más impactante en la longevidad que los investigadores encontraron fue la presión arterial sistólica, donde la presión arterial alta tiene “efectos causales de acortamiento de la vida” de 5.2 años en promedio. Controlar la presión arterial es una cuestión de dieta, ejercicio y, a veces, medicación, por lo que entran en juego una variedad de hábitos.

Bono: Participar en altos niveles de actividad física

En un estudio separado, los investigadores de la Universidad Brigham Young examinaron el ejercicio diario de 5,823 adultos.

Descubrieron que aquellos que realizaban actividad física equivalente a al menos 30-40 minutos de caminata rápida o trote cinco días a la semana, tenían células que imitaban el promedio de “longitud de los telómeros” de personas promedio nueve años más jóvenes. (Escribí sobre este hallazgo adicional a principios de este año, pero tiene sentido incluirlo aquí también).

En mi opinión, son los efectos acumulativos de algunos o todos estos hábitos tomados en conjunto lo que es más llamativo, y tal vez lo suficiente como para proporcionar una motivación extra.

Por ejemplo, una persona con estudios universitarios (cuatro años de universidad se traduce en 44 meses de mayor longevidad estadística), no fumador (siete años) que mantiene bajo control el colesterol (ocho meses) y la presión arterial (cinco años) y que pierde 10 libras extra (nueve meses) – podría agregar 17 años a su vida – algo cercano a un 20% más de tiempo en el planeta.