

Northwestern University: “Fumo, alcol e ore piccole a 20 anni, avranno conseguenze già dai 40”

di **Redazione**

04 Marzo 2012 - 15:56



Fumo, alcol e ore piccole ogni giorno in discoteca a 20 anni? I bagordi tipici della giovinezza, anche se temporanei, possono davvero far male: il fisico ne risentirà alla soglia dei 40. Ne sono certi i ricercatori della Northwestern University Feinberg School of Medicine (Usa), autori su 'Circulation' del primo studio a mostrare la forte associazione fra uno stile di vita sano mantenuto da quando si è ragazzi fino all'età adulta e un basso rischio di malattia cardiovascolare nel momento in cui si raggiunge la mezza età.

I numeri parlano chiaro: nel primo anno dell'indagine, quando l'età media dei 3000 partecipanti al Coronary Artery Risk Development in (Young) Adults (Cardia) era di 24 anni, quasi il 44% vantava un basso rischio di problemi cardiovascolari. Venti anni più tardi, nel complesso, solo il 24,5% rientrava nella stessa categoria. Ma il 60% di coloro che avevano mantenuto tutti e cinque gli stili di vita sani aveva raggiunto la mezza età con il minor pericolo di problemi a cuore e arterie, rispetto al 5% di chi non aveva seguito nessuna delle regole salutari. Le conferme sono avvenute eseguendo analisi di pressione sanguigna, colesterolo, zuccheri nel sangue, indice di massa corporea, assunzione di alcol, uso di tabacco, dieta e l'esercizio. “Se l'attuale generazione di giovani adotterà e manterrà stili di vita sani - assicurano gli studiosi - ci guadagneranno in termini di salute del cuore”