15 Σεπτεμβρίου 2015

Αλλάξτε τρόπο ζωής:Υπέρταση, κάπνισμα και παχυσαρκία, οι βασικές αιτίες θανάτου παγκοσμίως

Νέα Υόρκη

Η υψηλή αρτηριακή πίεση, το κάπνισμα και η παχυσαρκία, εξαιτίας της ανθυγιεινής διατροφής συνιστούν το «τρίγωνο του κακού τρόπου ζωής», καθώς αποτελούν τις τρεις κυριότερες αιτίες θανάτων παγκοσμίως, που θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί με αλλαγή των συνηθειών και συμπεριφορών, σύμφωνα με επιστημονική έρευνα που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο
The Lancet.

Οι επιστήμονες, με επικεφαλής τον Δρ Κρίστοφερ Μάρεϊ, διευθυντή του Ινστιτούτου Στατιστικών Υγείας του Πανεπιστημίου Ουάσιγκτον του Σιάτλ, αξιολόγησαν 79 διαφορετικούς κινδύνους θανάτου σε 188 χώρες. Και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι αποφεύξιμοι παράγοντες κινδύνου -από την ατμοσφαιρική ρύπανση έως το ανασφαλές νερό- ευθύνονται για ολοένα περισσότερους θανάτους και ασθένειες στον πλανήτη.

Η υπέρταση κατατάσσεται ως ο Νο 1 «δολοφόνος», θεωρούμενη υπεύθυνη για 10,4 εκατ. θανάτους, διεθνώς, το 2013. Το ειδικό βάρος της στη θνησιμότητα αυξήθηκε κατά 49% από το 1990 έως σήμερα. Η υπέρταση είναι πιο επικίνδυνη για τους άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες.
Συνολικά οι θάνατοι που θα μπορούσαν να έχουν αποφευχθεί, αν οι άνθρωποι

ζούσαν πιο προσεκτικά και υγιεινά, εκτιμώνται σε σχεδόν 31 εκατομμύρια το 2013 έναντι 25 εκατ. το 1990. Περίπου ένας στους πέντε θανάτους (21%), παγκοσμίως, αποδίδεται σε κινδύνους που σχετίζονται με την κακή διατροφή.

«Υπάρχουν μεγάλες δυνατότητες να βελτιώσουμε την υγεία των ανθρώπων, αποφεύγοντας ορισμένους κινδύνους, όπως το κάπνισμα, η κακή διατροφή ή η ρύπανση του αέρα», σχολιάζει ο Δρ Μάρεϊ.

Το μίγμα των αποφεύξιμων κινδύνων αλλάζει διαχρονικά. Έτσι, ενώ στις αρχές της δεκαετίας του ’90, στην λίστα των δέκα κυριότερων κινδύνων υπήρχαν ο υποσιτισμός των παιδιών και το μη πόσιμο νερό, σήμερα αυτά έχουν πια αντικασταθεί από την υψηλή χοληστερόλη και την κατάχρηση αλκοόλ.

Επίσης, οι αποφεύξιμοι κίνδυνοι διαφέρουν σήμερα αρκετά μεταξύ των δύο φύλων. Το κάπνισμα είναι μεγαλύτερο πρόβλημα για τους άνδρες (Νο 2 κίνδυνος, σχετιζόμενος με 4,4 εκατ. θανάτους), από ό,τι για τις γυναίκες (Νο 6 κίνδυνος, με 1,4 εκατ. θανάτους). Το αλκοόλ βρίσκεται στην πρώτη δεκάδα κινδύνων για τους άνδρες (Νο 6), αλλά όχι για τις γυναίκες.

Τα παιδιά αντιμετωπίζουν διαφορετικούς κινδύνους έναντι των ενηλίκων. Για τα παιδιά κάτω των πέντε ετών ο υποσιτισμός παραμένει η Νο 1 αιτία θανάτου (1,3 εκατ. θάνατοι το 2013).

Όσον αφορά τους κυριοτερους παράγοντες απώλειας υγείας στους ενηλίκους, είναι ανάλογοι με τους κινδύνους πρόωρου θανάτου. Η πρώτη τριάδα είναι η υπέρταση, το κάπνισμα και ο μεγάλος δείκτης μάζας σώματος (παχυσαρκία).

Οι κίνδυνοι εμφανίζουν και γεωγραφική διαφοροποίηση: για παράδειγμα, στη Μ.Ανατολή και τη Ν.Αμερική η παχυσαρκία βρίσκεται στην κορυφή των κινδύνων, στην Ασία η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι Νο 1, ενώ σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες το κάπνισμα.

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπή
Πηγές:health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ- health.in.gr