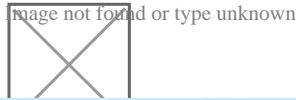


# Τέσσερις βλαβερές συνήθειες που μας κόβουν χρόνια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



τέσσερις κυριότερες ανθυγιεινές συνήθειες – το κάπνισμα, η κακή διατροφή, η έλλειψη σωματικής άσκησης και η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ- αφαιρούν από τον μέσο άνθρωπο περίπου έξι χρόνια ζωής, σύμφωνα με μια νέα канаδική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Νταγκ Μάνουελ του Πανεπιστημίου της Οτάβα, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό «PLOS Medicine», εκτίμησαν ότι αυτές οι τέσσερις κακές συνήθειες είναι υπεύθυνες για περίπου τους μισούς πρόωρους θανάτους.

«Οι ανθυγιεινές συμπεριφορές επιβαρύνουν σημαντικά το προσδόκιμο ζωής και οι τέσσερις αυτές αποτελούν την μεγαλύτερη απειλή», δήλωσε ο Μάνουελ, ο οποίος δημιούργησε ένα νέο ειδικό αλγόριθμο για να κάνει τους σχετικούς υπολογισμούς.

Αναλυτικότερα, εκτιμάται ότι το ένα τέταρτο (26%) όλων των πρόωρων θανάτων οφείλεται στο κάπνισμα, άλλο ένα τέταρτο (24%) στη σωματική αδράνεια, το 12% στην ανθυγιεινή διατροφή και το 0,4% στο πολύ αλκοόλ.

Για τους άνδρες, το κάπνισμα είναι ο μεγαλύτερος παράγων κινδύνου, αφαιρώντας κατά μέσο όρο 3,1 χρόνια ζωής, ενώ για τις γυναίκες η έλλειψη σωματικής άσκησης που «κόβει» τρία χρόνια περίπου.

Όσοι κάνουν την πιο υγιεινή ζωή, έχοντας κόψει και τις τέσσερις ανθυγιεινές συνήθειες, έχουν προσδόκιμο ζωής σχεδόν 18 χρόνια μεγαλύτερο, σε σχέση με όσους ακολουθούν και τις τέσσερις ανθυγιεινές συμπεριφορές σε μεγάλο βαθμό.

**Πηγές:** [ΑΠΕ- capital.gr](http://ΑΠΕ-capital.gr)