

Ocho hábitos que podrían añadir hasta 24 años a tu esperanza de vida

Aunque existen factores de nuestra biología determinantes para nuestra salud que no podemos cambiar (al menos de momento), lo cierto es que las decisiones que vamos tomando a lo largo de nuestra vida también tienen un impacto decisivo en nuestro bienestar.

Precisamente, un nuevo estudio acaba de identificar ocho hábitos saludables que, cuando se adoptan antes de la mediana edad, podrían extender la esperanza de vida de un individuo. En conjunto, concluyen sus autores, estas estrategias podrían otorgar hasta 24 años adicionales.

Ocho claves para una vida más larga

Tal y como explicaron esta semana en la conferencia anual de la Sociedad Americana de Nutrición celebrada en Boston (Estados Unidos) y como reporta el portal de noticias sobre salud Medical News Today, estos hallazgos parten del estudio de los historiales médicos y de cuestionarios de nada menos que 719,147 pacientes participantes en el Veterans Affairs Million Veteran Program.

Así, en esta cohorte, los ocho hábitos saludables que los investigadores identificaron como relacionados con una mayor esperanza de vida fueron los siguientes:

Mantenerse físicamente activo.

No fumar.

Conocer técnicas de manejo del estrés.

Mantener una dieta saludable.

No beber alcohol en exceso de manera regular.

Mantener una buena higiene del sueño.

Mantener relaciones sociales positivas.

Abstenerse del consumo de opioides.

Diferencias entre hombres y mujeres

Según se desprende de los resultados del estudio, los hombres que habían adoptado los ocho hábitos a la edad de 40 vivirían de media 24 años más que aquellos que no habían adoptado ninguno de ellos. De manera similar, en el caso de las mujeres, el cumplimiento de las ocho condiciones se relacionaba con vivir 23 años más.

Por el contrario, hay tres hábitos que se relacionan de manera especialmente intensa con una menor esperanza de vida: la poca actividad física, el tabaquismo y la adicción a los opioides.

Igualmente, los autores resaltaron que este estudio proporciona evidencias de que la salud mental se asocia de manera clara con cambios en la esperanza de vida.

Adoptar un estilo de vida sano

El estudio tiene algunas limitaciones: hay que tener en cuenta que todos los participantes tienen una característica común (ser veteranos militares) que puede influir en los resultados, y además se trata de un estudio observacional que por tanto no puede establecer una relación de causalidad entre los dos fenómenos estudiados.

Aun así, ofrece información muy valiosa sobre los estilos de vida saludables y de qué modo se relacionan con la esperanza de vida de las personas. Sea como sea, incide en muchas recomendaciones comunes de cara a vivir una vida más sana, más larga y con mejor calidad de vida.

Por [20minutos](#)