

Stile di vita sano a 50 anni : Guadagni fino a 10 anni di vita in più

Chi a 50 anni non fuma, mantiene una pressione arteriosa nella norma, ha livelli adeguati di colesterolo, è libero da diabete ed è normopeso, **può vivere più a lungo** e con una migliore qualità della vita, riducendo significativamente il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.

A dimostrarlo è un'ampia ricerca condotta dal *Global Cardiovasular Risk Consortium* e presentata al congresso dell'*American College of Cardiology.* Lo studio ha coinvolto oltre 2 milioni di persone in 39 paesi e 6 continenti, analizzando il peso dei cinque principali fattori di rischio cardiovascolare modificabili: **fumo, ipertensione, Ipercolesterlomia, Diabete ed alterazioni del peso corporeo.**

I risultati mostrano che **adottare uno stile di vita sano già a 50 anni può garantire un'aspettativa di vita più lunga di circa 6-10 anni ,** rispetto a chi presenta uno o più di questi fattori di rischio. Inoltre, anche chi decide di migliorare le proprie abitudini dopo i 55 anni ottiene comunque benefici misurabili in termini di longevità e prevenzione.

La ricerca sottolinea che questi cinque fattori rappresentano circa il 50% del carico globale di malattie cardiovascolari, confermando l'importanza cruciale della prevenzione.

Bibliografia Abstract
C. Magnussen et al. Global Effect o Cardiovascular risk Factors on Lifetime Estimates. New England Journal of Medicine. Mar 2025