
XII. Csak még egy pohárral

Nyolcvan százalék

Vic Whetzel 1908-ban született Washington államban. A város, ahol világrajött már nincs a térképeken. Túlélte két feleségét és kilenc testvére közül nyolcat. 2008-ban, 100 éves korában szemüveget, hallókészüléket viselt, bőre egészséges volt és eredeti fogaival rágott. A *Valley View* öregek otthonában heti három alkalommal járt tornázni, ahol futópadon és más hasonló berendezéseken edzett. 100 év alatt csak egy alkalommal volt kórházban, akkor is csak megfigyelés céljából. Mi a titka? Jó gének, egy gyermekkor a családi kertből származó egészséges zöldségekkel, jelentéstartó munka, játék, aktív nyugdíjas évek, semmi cigaretta és semmi alkohol. 78 éves fia így beszélt róla: „*Olyan ember, aki imádja az életet, és akihez az élet mindig is jó volt.*”¹

Mi az, ami a leghalálosabb krónikus betegségek kockázati arányát 80 százalékkal csökkenti? *A kutatások szerint a nem dohányzás, a megfelelő testsúly, a rendszeres testmozgást és az egészséges táplálkozás – együttvéve.* Dr. Earl S. Ford az atlantai CDC* kutató orvosa és kollégái több mint huszonháromezer német felnőtt négy évet átölelő adatait elemezték. A vizsgálat** kezdetén a résztvevők kitöltötték egy értékelést testsúlyukról, magasságukról, betegségeikről és életstílusukról. Az értékelést két évente megismételték. A nem, a kor, a végzettség és a foglalkozás tekintetében kijelölt adatok után az eredmények azt mutatták, hogy a négy komponens tekintetében egészséges életstílust folytató személyek kevésbé voltak hajlamosak krónikus betegségek kifejlődésére. Akiknél mind a négy faktor igaz volt, 78 százalékkal csökkent a krónikus betegségek kialakulásának kockázata. 93 százalékkal csökkent náluk a cukorbetegség, 81 százalékkal a szívinfarktus, 50 százalékkal a sztrók és 36 százalékkal a rák kialakulásának kockázata.²

2010 októberében egy több mint nyolcvanötezer asszonyra kiterjedő kutatás eredményeit közzétették a *Rochester Egyetem Orvosi Karának* kutatói. A nőket átlagosan öt és fél évig követték nyomon. Kiderült, hogy az emlőrák kialakulása szempontjából *az egészséges életstílus felülírhatja még a genetikai és környezeti hatásokat is.*

Ezek az eredmények főleg azért fontosak, mert azok, akiknek a családjában előfordult már a betegség, gyakran olyan rémitő módon kezdenek el gondolkodni, hogy szerintük semmit nem tehetnek annak érdekében, hogy megelőzzék azt. A kutatás eredményei szerint a mellrák megelőzésében három tényező látszik a legfontosabbnak. Heti öt, legalább húszperces torna, hetente maximum hét pohárnyi alkohol, és 15,5-24,9 közötti testtömeg index – amelyet úgy kapunk meg, ha elosztjuk a testsúly értékét a testmagasság méterben vett értékének négyzetével.³

A *Kansas Egyetem* pszichológia professzora David S. Holmes szerint sok anekdótikus beszámoló szól arról, hogy azok, akiket az aerob fitnessz magasabb szintje jellemez, hatékonyabban képesek megküzdni a pszichológiai stresszel, mint kevésbé edzett társaik. Saját laboratóriumában elvégzett kutatásainak középpontjában évekig az elhárító mechanizmusok, a biofeedback és a meditáció álltak. Holmes, aki maga is hosszútávfutó, figyelmét később a testi edzettségre fordította.

Kollégájával egy vizsgálatában kiválasztottak 16 fitt és 16 kevésbé fitt egyetemi hallgatót és enyhe pszichológiai stressznek tették ki őket. Fiziológiai mutatóikat a feladat előtt, alatt és után is mérték. Azt találták, hogy a fitt fiatalok a stressz előtt alacsonyabb alap szívritmussal és szisztolés vérnyomással rendelkeztek, mint kevésbé fitt társaik. Ez egyszerűen a fitnesszükben megmutatkozó különbséget mutatta.



A stresszes periódus alatt emelkedett a résztvevők arousal szintje, amelyet a szaporábbá váló szívritmussal, vérnyomásemelkedéssel és önbeszámolókkal mértek. Ez a stresszor -