

Prestať fajčiť má význam aj vo vyššom veku

ČTK | 26.01.2013 06:00

Zanechať fajčenie má význam v každom veku. Tvrdí to štúdia kanadských vedcov, podľa ktorej si človek, ktorý prestane fajčiť v 64 rokoch, môže predĺžiť život o štyri roky. Keď to urobí pred dovŕšením 34 rokov, môže si pridať až desať rokov života.



A aj keď fajčiar odloží cigaretu vo veku 55 až 64 rokov, stále môže žiť o štyri roky dlhšie.

Autor: SHUTTERSTOCK

Štúdia vedcov z torontského Centra pre globálny zdravotnícky výskum, ktorú zverejnila odborná revue New England Journal of Medicine, skúmala vládne zdravotné údaje o 200 000 Američanoch medzi rokmi 1997 až 2004. Porovnaním úmrtnosti došli k záveru, že sledovaní fajčiari mali polovičnú šancu dožiť sa 80 rokov v porovnaní s ľuďmi, ktorí nikdy nefajčili. Vedci tiež skúmali, aký vplyv na priemerný vek má zanechania fajčenia. Najväčší prínos má podľa očakávania takýto krok v mladosti. **Keď niekto prestane fajčiť vo veku 25 až 34 rokov, jeho predpokladaný priemerný vek sa zvýši o desať rokov.** V kategórii 35 až 44 rokov je tento zisk stále deväť rokov života, v nasledujúcej kategórii 45 až 54 rokov šesť rokov. **A aj keď fajčiar odloží cigaretu vo veku 55 až 64 rokov, stále môže žiť o štyri roky dlhšie.**

„Riziká (fajčenia) sú také veľké, že výhody zanechania fajčenia sú naozaj výrazné,“ povedal vedúci štúdie epidemiológ Prabhu Jha. „Škodlivosť fajčenia je známa. Ale tieto závery vykresľujú oveľa dramatickejší obraz ... sú to skutoční ľudia, ktorým sa môže skrátiť život o desať rokov, a to je ešte priemerný údaj,“ povedal Tim McAfee z amerického Centra pre kontrolu a prevenciu chorôb (CDC).

Autori štúdie brali v úvahu pri hodnotení dôsledkov fajčenia aj vzdelanie, telesnú váhu a spotrebu alkoholu, pretože fajčiari sú skôr chudší, menej vzdelaní a viac pijú alkohol.

(Prosto, sú sprostí... poznámka SHk.