

دراسة حديثة تمنح بهذا الإجراء لتقليل المخاطر الجينية للوفاة المبكرة



كشفت دراسة جديدة "إجراء واحداً" يمكن اتباعه لتقليل من المخاطر الجينية للوفاة المبكرة بنسبة 62 في المئة.

وجاء في الدراسة: "حتى لو كانت حالتك الوراثية تضعك في خطر أكبر للوفاة المبكرة، فإن اتباع نمط حياة صحي يمكن أن يساعدك بشكل كبير على مكافحة ذلك"، حسب ما نقلت شبكة "سي إن إن" الأميركية.

وقال المؤلف الرئيسي للدراسة، الدكتور شيويه لي، عميد كلية الصحة العامة في كلية الطب بجامعة زيجيان في الصين، إن: "هذا الخطر يمكن تقليله بنحو 62 في المئة لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي".

وقد أظهرت العديد من الدراسات العلاقة بين نمط الحياة الصحي وطول العمر، كما كشفت دراسات أخرى أهمية العنصر الوراثي في طول العمر.

ولكن الدراسة الجديدة المنشورة في مجلة "Medicine Based Evidence BMJ"، بحثت في بيانات أكثر من "350" ألف شخص ومعلومات عن علم الوراثة والتعليم والحالة الاجتماعية والاقتصادية وتاريخ المرض، كما اختارت عينة من الأشخاص لمتابعتهم على مدى 13 عاما.

وأبرزت النتائج أن "جميع المشاركين، بغض النظر عن مخاطرهم الجينية، كانوا أكثر عرضة للوفاة المبكرة بنسبة 78 في المئة إذا كانوا يتبعون أسلوب حياة غير صحي".

وأضافت أن: "الأفراد الذين لديهم مخاطر وراثية يمكنهم إطالة عمرهم بما يصل إلى 5.5 سنوات في حال التزموا بأسلوب حياة صحي".