

# Sadece Beş Basit Önlemlerle Kalp Krizi Riskinizi %86 Oranında Azaltabilirsiniz!



**Araştırmacıların vurguladığı önemli bir nokta, sağlıklı olarak kabul edilen diyetin çok özel, uygulaması zor bir diyet ya da bir 'sihirli formül' olmadığıdır. Sağlıklı yiyecekleri tüketmek, tuzlu, yağlı, işlenmiş kırmızı etten abur-cubur, cips, şekerleme, vb. sağlıksız yiyeceklerden uzak durmak büyük oranda yeterli olmaktadır.**

**D**ünyanın en saygın bilimsel dergilerinden *Journal of the American College of Cardiology*'de geçtiğimiz ay yayınlanan bir makaleye göre sağlıklı bir diyet, ılımlı alkol tüketimi, kilo kontrolü (daha küçük bir bel çevresi), sigara içmemek ve düzenli fiziksel aktivite - hepsi bir arada uygulanabildiğinde - kalp krizi riskini %86 oranında azaltıyor. İsveç Karolinska Enstitüsü'nden araştırmacılara göre, bu önlemlerin her biri kendi başına, ayrı ayrı olarak da riski azaltıyor, ancak hepsi bir arada uygulandığında kümülatif etkiyle risk azalması çok daha belirgin boyutlara ulaşmakta.

Çalışmaya alınan, yaşları 45 ile 79 arasında değişen 20.721 erkeğin beslenme, kilo kontrolü, alkol tüketimi, sigara kullanımını ve egzersiz alışkanlıkları 350 soruluk bir anket ile detaylı olarak sorgulanmış. Kişi eğer sebze, meyve, yağsız beyaz et, balık ve işlenmemiş tahıl ağırlıklı besleniyorsa, sağlıklı diyet uyguladığı kabul edilmiş. İlimli alkol tüketimi günlük 10 ila 30 gram olarak tanımlanmış. Haftanın her günü, günde en az 40 dakika yürüyen

veya bisiklete binenler fiziksel olarak yeterince aktif olarak kabul edilmiş. Bel çevresi 95 cm'nin altında olanların kilosunun kontrol altında olduğu sonucuna varılmış. (Çalışma erkek gönüllüler üzerinde yapılmış, kadınlarda bu sınırın 88 cm olduğunu hatırlatalım.)

On bir yıllık takibin ardından, yukarıda betimlenen sağlıklı diyeti istikrarlı bir şekilde uygulayan ve ılımlı düzeyde alkol tüketenlerde, bu beş önlemden hiçbirini uygulamayanlara göre %35 oranında daha az kalp krizine rastlanmış. Bu iki önleme sigara içmemek eklendiğinde risk azalması %64'ü bulmuş. Düzenli fiziksel aktivitenin de eklenmesi %76, ideal kilo kontrolü de eklenerek beş önlemin de tamamlanması halinde ise tam %86 oranında risk azalması gözlemlenmiş. Bu faydanın sadece sağlıklı bireylerde değil, hipertansiyon ve/veya kolesterol yüksekliği olan bireylerde de gözlemlendiği belirtiliyor.

Araştırmacıların burada vurguladığı önemli bir nokta, çalışmada sağlıklı olarak kabul edilen diyetin çok özel, uygulaması zor bir diyet ya da bir 'sihirli formül'

olmadığıdır. Yukarıda sayılan sağlıklı yiyecekleri tüketmek, tuzlu, yağlı, işlenmiş kırmızı etten (fast-food'a dikkat!), abur-cubur, cips, şekerleme, vb. sağlıksız yiyeceklerden uzak durmak büyük oranda yeterli olmaktadır. Herkesin biraz daha bilinçli davranarak ve ne yediğine biraz daha dikkat ederek uygulayabileceği bu diyet kalp krizi riskini tek başına %20 gibi hiç de azımsanmayacak bir oranda azaltmaktadır!

Bu sağlıklı yaşam tarzı ilkeleri ne kadar genç yaşta benimsenirse, koruyucu etkinin de o denli güçlü ve kalıcı olduğu biliniyor. Bu nedenle çocukluk çağından başlayarak okullarda ve evde ebeveynler tarafından bu konuyla ilgili eğitim verilmesinin ve sağlıklı yaşam tarzının çocuklara benimsenmesinin önemi çok büyüktür. Bu önlemlerin -diyet başta olmak üzere- belirli bir süreliğine değil, bir yaşam tarzı olarak benimsenerek ömür boyu uygulanması kalp ve damar sağlığınıza yapacağınız en önemli yatırım olacaktır. Tüm hastalıklardan uzak, sağlıklı ve mutlu günler, yıllar geçirmeniz dileğiyle...■