

Адвентисты живут дольше, но не все адвентисты одинаково

Ведущий исследователь обсуждает продолжающиеся применение Адвентистского Исследования Здоровья-2.

Гари Э. Фрейзер, который до недавнего времени был научным руководителем Адвентистского Исследования Здоровья-2 (AHS-2), заверил, что более 800 медицинских работников из 90 стран, участвующих в Третьей Всемирной конференции по вопросам здоровья и образа жизни, считают, что адвентисты все еще живут дольше.

«Адвентисты по-прежнему имеют преимущество в долголетию», – сказал Фрейзер во время своего пленарного выступления 10 июля 2019 года. Это согласуется с более старыми результатами калифорнийских исследований, показывающих, что мужчины-адвентисты живут на 7,3 года дольше, чем население в среднем, а женщины – на 4,4 года. Для адвентистов-вегетарианцев эта разница увеличивается до 9,5 и 6,1 года.

Статистика Фрейзера основана на результатах AHS-2 – крупнейшего в мире исследования веганов и вегетарианцев.

По его словам, целью его выступления, среди прочего, было информирование участников о результатах исследования AHS-2 за последние пять лет и «оценка доказательств среди адвентистов о том, что питание на основе растений и всеядная диета имеют различные последствия для здоровья». Доказательства того, что растительная диета помогает продлить жизнь, говорит он, значительны.

Адвентисты вегетарианцы как группа (веганы, ово-лакто-вегетарианцы и другие), по сравнению с адвентистами, которые едят красное мясо или птицу хотя бы раз в неделю, демонстрируют существенные преимущества для здоровья, сказал Фрейзер. Они свидетельствуют о меньшем риске диабета и имеют

более низкое кровяное давление и уровень холестерина в крови.

Смертность от общего количества случаев заболевания у них примерно на 12 процентов ниже для всех возрастных групп. Общие раковые образования, рак толстой и прямой кишки и сердечно-сосудистые заболевания также встречаются реже.

«Мы также должны помнить, что невегетарианские адвентисты в среднем – это люди с низким уровнем потребления мяса», – сказал Фрейзер. «Насколько более впечатляюще это могло бы выглядеть, если бы у нас для сравнения была адвентистская группа постоянных едоков мяса».

По словам Фрейзера, «по сравнению с другими американцами адвентисты испытывают снижение риска всех видов рака, объединенных вместе, на 30 процентов», а более старая информация указывает на 50-процентное снижение сердечно-сосудистых заболеваний.

«В целом, – сказал Фрейзер, – по сравнению с не-адвентистами, мы в среднем подвержены гораздо меньшему риску многих хронических заболеваний, у нас меньше раковых и болезней сердца, и мы живем дольше, чем многие американцы».

Он добавил: «Ни в коем случае мы не находим явных отличий в этих сравнениях в зависимости от расы».

Моложе лучше

По словам Фрейзера, специалиста по внутренним болезням, сердечно-сосудистым заболеваниям и эпидемиологии питания, чем моложе люди, когда они начинают внедрять принципы здорового образа жизни в свою жизнь, тем больше пользы они получают.

«Как молодые люди, так и люди среднего возраста, которые едят белок красного мяса, имеют почти вдвое больший риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний [ССЗ], чем те, кто этого не делает, но у пожилых людей не было обнаружено значительной разницы [в AHS- 2 исследовании] », – сказал он. «Наибольшее

влияние орехового белка на снижение риска» также более очевидно у людей молодого и среднего возраста.

Другими словами, заключил он, чем моложе вы, когда вносите такие диетические изменения, тем меньше риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Кальций и молочные продукты

Фрейзер охарактеризовал результаты исследования, включающие кальций и молочные продукты, как «интересные». Он отметил, что люди, потребляющие больше кальция, имеют гораздо меньший риск развития колоректального рака. У людей с более высоким потреблением молока также был более низкий уровень заболеваний колоректального рака.

Обратные результаты, однако, были с раком простаты. Предварительные результаты показывают, что те, кто потреблял больше всего молочных продуктов, имели больший риск рака простаты.

Опять же, предварительные результаты также свидетельствуют о том, что потребители молочных продуктов, в частности молока животного происхождения, показали значительное увеличение риска рака молочной железы по сравнению с теми, кто употреблял мало или вообще не употреблял молочные продукты.

Мы – то, что мы едим

Фрейзер отметил, что некоторые продукты особенно полезны для здоровья.

«Мы считаем, что частое употребление небольшого количества орехов, вероятно, причинно связано со значительно меньшим количеством сердечных заболеваний», – сказал Фрейзер. «А потребление красного мяса, вероятно, связано с повышенным риском развития колоректального рака, сердечно-сосудистых заболеваний и, возможно, диабета».

Употребление в пищу только одной порции колбасы в день,

сказал он, «увеличивает риск возникновения колоректального рака в адвентистских данных до еще намного большей степени, чем 18-процентное увеличение риска, о котором сообщают некоторые другие исследования».

Духовное преимущество

Фрейзер сказал, что он «убежден, что наши религиозные убеждения и ценности, которые они прививают, также играют важную роль в нашем здоровье, как напрямую, так и посредством выбора образа жизни».

Исследования AHS-2 показывают, сказал Фрейзер, что позитивная духовность уменьшает депрессию и, вероятно, повышает устойчивость к неблагоприятным условиям. Религиозно посвященные и вовлеченные адвентисты также проявляют больший интерес к личному здоровью и становятся более образованными в отношении образа жизни.

«Факты свидетельствуют о том, что поклонение любящему Богу-творцу и служение другим полезно для нашего психического здоровья, а также косвенно и для нашего физического здоровья», – сказал Фрейзер.

Узнайте больше об Адвентистском Исследовании Здоровья-2.

Сандра Блэкмер, Adventist Review
По материалам Adventist Review
Источник – logosinfo.org