



JASMIN MERDAN / GETTY

Els investigadors atribueixen l'efecte beneficiós de les vacances sobre la mortalitat al fet que sovint ajuden a reduir l'estrès

Fer vacances allarga la vida en persones amb risc cardiovascular

La mortalitat augmenta un 37% amb menys de tres setmanes de descans a l'any

ELSA VELASCO
Barcelona

Fer un mínim de tres setmanes de vacances a l'any podria reduir la mortalitat, segons una investigació liderada per la Universitat de Hèlsinki (Finlàndia) i presentada ahir al congrés anual de la Societat Europea de Cardiologia que se celebra a Munic. Aquesta associació s'ha observat en homes amb risc cardiovascular que van seguir pautes per millorar la salut. Els autors proposen que fer pocs dies de vacances pot ser indicatiu d'un estil de vida que afavoreix l'estrès i que encara perjudica més la salut cardiovascular de persones en risc.

"No us penseu que tenir un estil de vida saludable en totes les altres coses compensarà treballar massa i no fer vacances", declara en un comunicat Timo Strandberg, investigador de la Universitat de Hèlsinki i autor principal de l'estudi, que es publicarà a la revista *The Journal of Nutrition, Health & Aging*. "Les vacances poden ser una bona manera d'alleujar l'estrès", afegeix.

Els resultats es deriven d'una primera investigació feta entre el 1974 i el 1980, quan uns 1.200 finlandesos van participar en un estudi per determinar si adquirir hàbits saludables podia reduir el risc cardiovascular. Tots els voluntaris eren homes executius, ja que en aquella època es pensava que aquest col·lectiu era especialment vulnerable a les malalties del cor, explica Strandberg per correu electrònic. Quan van començar l'estudi, els directius tenien entre 35 i 55 anys i tots pre-

sentaven almenys un factor de risc cardiovascular –per exemple, fumaven o tenien nivells de colesterol elevats–.

Els investigadors els van dividir en dos grups. La meitat dels executius, uns 600, van continuar amb la seva vida com fins aleshores. L'altra meitat van començar a anar al metge cada quatre mesos, on van rebre consells per millorar la salut. Els metges els van encoratjar a deixar de fumar, fer més exercici, perdre pes i seguir una dieta saludable, amb abundants fruites i verdures i pocs sucres i greixos saturats.

De totes maneres, quan els investigadors van tornar a analitzar els dos grups anys més tard de la intervenció, el 1989, van descobrir que, contra tot pronòstic, al grup dels executius que havien intentat canviar els hàbits de

vida hi havia hagut més morts: havien mort gairebé un 11% dels participants, enfront d'un 7,5% de l'altre grup.

Ara, a la recerca d'una explicació, els científics han seguit l'evolució dels participants i han recu-

L'estudi s'ha basat en dades de 1.200 homes de Finlàndia que treballaven com a executius

perat dades sobre els seus estils de vida al començament de l'estudi. Segons una nova anàlisi estadística, les morts entre els homes que van intentar canviar els hàbits es van concentrar en una

fracció que feia menys de tres setmanes de vacances a l'any. Entre el 1974 i el 2004, aquests homes van tenir un risc de morir un 37% més alt que la mitjana del grup.

El descobriment concorda amb un altre estudi de l'any 2000 de la Universitat Estatal de Nova York publicat a la revista *Psychosomatic Medicine* que va trobar que fer més vacances reduïa la mortalitat en homes amb alt risc cardiovascular.

Segons Timo Strandberg, l'intent dels executius de millorar la salut els podria haver augmentat els nivells d'estrès, que ja eren alts, especialment els del grup que feia menys vacances. Per això, el tractament de l'estrès hauria de ser un aspecte central de les intervencions per canviar estils de vida, afirma l'investigador.

Els resultats encara no es poden extrapolar a dones ni a persones amb estils de vida diferents, adverteix Strandberg. Tampoc no es poden generalitzar als que no tinguin un risc cardiovascular elevat. "Si un no té factors de risc, ja està en una bona posició per prevenir la malaltia cardiovascular, de manera que serà difícil aconseguir un benefici addicional" amb les vacances, aclareix.

"Si teniu vacances, manteniu-les, perquè probablement són bones per a la salut. Evidentment, si les vacances us estressen, podrien no ser bones. És una decisió individual", indica Timo Strandberg. "Els efectes beneficiosos es podrien atenuar quan es torna a la feina, de manera que probablement fer vacances de manera regular és important".

Alerta per les dietes baixes en carbohidrats

■ Les dietes baixes en carbohidrats comporten un risc més alt de mort prematura per malaltia coronària, per ictus i per càncer, segons un nou estudi basat en dades de 24.825 persones dels EUA. Les dietes que limiten l'energia obtinguda de carbohidrats i prioritzen la que s'obté de greixos i proteïnes s'han proposat com a estratègia per tractar l'obesitat, però els efectes que tenen sobre la salut a llarg termini són dis-

cutits. Segons el nou estudi, presentat ahir al congrés de la Societat Europea de Cardiologia, el risc de mort sobre un període de sis anys i mig és un 32% més alt en les persones que ingereixen menys carbohidrats en comparació amb les que n'ingereixen més. Els resultats arriben una setmana després que un altre estudi publicat a *The Lancet* conclougués que les dietes riques en proteïnes i pobres en carbohidrats escurcen la vida.