

Britânicos têm corpo quatro anos mais velho do que idade real, diz estudo



Um trabalhador britânico típico tem um corpo **quatro anos e 37 dias mais velho do que sua idade real**. Os motivos incluem **má alimentação e falta de exercícios**, de acordo com um estudo feito pela seguradora médica PruHealth. As informações são do *Daily Mail*.

Maus hábitos, como **beber e fumar**, e a compulsão alimentar combinados com estresse podem **acelerar o processo natural de envelhecimento do corpo**. Os cientistas descobriram que 86% das pessoas que têm este perfil apresentam corpos que aparentam ser mais velhos em comparação aos indivíduos de hábitos saudáveis.

O estudo encontrou também uma relação entre **renda e saúde**. Aqueles com os salários mais altos têm corpos, em relação à saúde, quase dois anos mais jovens do que aqueles com renda menor. As pessoas no País de Gales que estão em condições financeiras menos afortunadas têm idade corporal cinco anos e seis meses maior do que a idade real. Já a população de Londres é mais saudável e tem um envelhecimento de três anos e dois meses além da idade real.

O estudo analisou estilo de vida, comportamento e os **fatores de risco clínicos**, utilizando dados de 10 mil trabalhadores. Eles avaliaram o peso do paciente, dieta, exercício físico, tabagismo, ingestão de álcool, estresse, colesterol, os níveis de glicemia e pressão arterial. Dos londrinos, 65% estão na faixa de peso saudável. Aqueles que vivem na capital são os que têm mais condicionamento físico, com 45 % do total sendo praticantes de 2h30 de exercícios semanais.

Já os moradores da região nordeste têm a melhor dieta: 74 % ingerem a combinação ideal de frutas, legumes, cereais integrais e carnes magras. Já o País de Gales ficou com nota ruim em quase todos os indicadores: 55% da população são fumantes, menos de 74 % praticam atividades físicas e 60% estão com sobrepeso.

Fonte: Terra