8. Не жуйте орехи ареки

Выгодность исходной версии: высокая | Доказательность A · исходная версия | для жизни | бесплатно | мимоходом | немного силы воли | Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

> У тех, кто жуёт орехи ареки, вероятность умереть за тот же период примерно на 20% выше, чем у тех, кто их не жуёт. Риск диабета и метаболического синдрома выше почти на 50%. Риск рака полости рта и пищевода нужно считать отдельно.

Затраты

Не требует денег и времени, а ещё позволяет сэкономить на покупке орехов ареки. Трудность — отказаться от привычки их жевать.

Выгода

Объединены данные 17 азиатских исследований с участием 388 тыс. человек. У тех, кто жуёт орехи ареки, риск смерти примерно на 21% выше, чем у тех, кто их не жуёт (относительный риск 1.21, P=0.02). Для расчёта риска смерти использованы данные 179.6 тыс. человек из этой группы. Риск заболеть диабетом выше примерно на 47% (1.47). Риск развития метаболического синдрома выше примерно на 51% (1.51). Сами орехи ареки также являются известным фактором риска рака полости рта и пищевода

Примечания

Чем больше лет человек жуёт орехи ареки и чем больше их жуёт каждый день, тем выше риск рака полости рта. После отказа от них риск со временем снижается. Орехи ареки с добавлением табака опаснее

Источники

Источники исходной версии

1. Yamada T, Hara K, Kadowaki T (2013). Chewing betel quid and the risk of metabolic disease, cardiovascular disease, and all-cause mortality: a meta-analysis. PLoS One, 8(8), e70679. doi.org/10.1371/journal.pone.0070679