

Etwa 80 % der Menschen in den USA haben laut der neuen Life's Essential 8™ - Checkliste der American Heart Association eine niedrige bis mittelschwere kardiovaskuläre Gesundheit, wie aus einer neuen Studie hervorgeht, die heute in *Circulation*, dem führenden Peer-Review-Journal der Association, veröffentlicht wurde. Life's Essential 8™, ebenfalls heute in *Circulation* veröffentlicht, beschreibt die aktualisierten Leitlinien der Association zur Messung der kardiovaskulären Gesundheit und fügt gesunden Schlaf als wesentlich für eine ideale Herz- und Gehirngesundheit hinzu.

Wie sieht es bei uns aus. Nicht viel besser...

Quelle:

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.122.060911>

Das Problem wäre schnell und sicher zu lösen, ohne eine einzige Pille. **Wäre, denn es schmeckt halt zu gut.** Lieber fein essen und nicht alt werden, anstatt gesund essen und alt werden.