

## Каждая сигарета сокращает жизнь на 20 минут, выяснили учёные из Лондона

Исследователи проанализировали последние данные о привычке к курению и уровне смертности среди мужчин и женщин. Они обнаружили, что курение может сократить жизнь человека примерно на 10–11 лет по сравнению с некурящими. На каждую выкуренную сигарету в среднем теряется 20 минут — 17 минут для мужчин и 22 минуты для женщин.

Исследование также показало, что отказ от курения в любом возрасте приносит пользу здоровью, но чем раньше человек бросает курить, тем лучше.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.