

- الإلتزام بنوعية غذاء (DASH) يحمى من الإصابة بالسمنة فى سن المراهقة فقد أثبتت دراسة حديثة على الفتيات من سن ٩ : ١٩ عاماً أن تناول الخضروات، الفاكهة، المكسرات، الأسماك، الدجاج واللحوم الحمراء تحمى من السمنة لمدة ١٠ أعوام على الأقل بالمقارنة بمثيلاتهم اللانى يتناولن نوعية أخرى من الأطعمة فى هذه السن المبكرة.
- إتباع نظام الحياة المتوازن والصحى مثل الإقلاع عن التدخين، إقلال الوزن، ممارسة الرياضة وتناول الغذاء الصحى مجتمعين؛ كان محل دراسة حديثة لمعرفة تأثير هذا النمط السلوكى على معدل حدوث الوفاة القلبية المفاجئة. وقد أثبتت الدراسة أن هذا النمط يحمى بنسبة تقارب ال ٩٠% من حدوث الوفاة القلبية المفاجئة وذلك بالمقارنة بالآخرين ممن لديهم عوامل الخطورة المذكورة مجتمعة.
- هل التوقف عن تناول عقار الأسبرين يزيد من معدل حدوث الأزمات القلبية؟ دراسة حديثة أثبتت أن التوقف عن تناول عقار الأسبرين لمرضى القلب والذى يحدث بنسبة تقارب ال ٥٠% يؤدى لحدوث أزمات قلبية وجلطات حادة بالشريان التاجى بنسبة أعلى كثيراً من المرضى الحريصين على تناول العقار ذاته بجرعة تتراوح ما بين ٧٥ : ١٥٠ مجم يومياً.
- زيادة هرمون التستوستيرون يحمى من الإصابة بأمراض القلب والشرابين. فقد أجريت هذه الدراسة فى السويد على عدد كبير من الرجال ومتابعتهم لمدة ٥ سنوات وقد وُجد أن الرجال الذين لديهم مستوى أعلى من هذا الهرمون فى الدم لديهم نسبة أقل للتعرض للأزمات القلبية طول مدة المتابعة.