

مرگ زودرس در کمین افراد کم تحرک

مطالعات اخیر محققان دانشگاه علم و فناوری نروژ نشان می‌دهد دو دهه پیروی از سبک زندگی کم تحرک، احتمال مرگ زودرس را دو برابر افزایش می‌دهد.



مطالعات اخیر محققان دانشگاه علم و فناوری نروژ نشان می‌دهد دو دهه پیروی از سبک زندگی کم تحرک، احتمال مرگ زودرس را دو برابر افزایش می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، بر اساس این مطالعات کم تحرکی یک عامل مهم و تاثیر گذار در بروز بیماری های قلبی و مرگ زودرس بر اثر این بیماری و سایر عوامل مرتبط با سلامت است. این مطالعه با بررسی فعالیت فیزیکی افراد طی ۲۰ سال نشان می‌دهد تغییر سبک زندگی کم تحرک به فعالیت بدنی منظم، نقش مهمی در سلامت قلب و عروق دارد.

به گزارش پایگاه خبری مدیکال اکسپرس، در این مطالعه ۲۳ هزار و ۱۴۶ داوطلب از سال ۱۹۸۴ میلادی به مدت ۲۰ سال تحت نظر گرفته شدند و فعالیت بدنی آنان به سه گروه کم تحرک، متوسط (کمتر از دو ساعت فعالیت ورزشی در هفته) و پرتحرک (بیش از دو ساعت فعالیت ورزشی در هفته) طبقه بندی شد و عواملی از قبیل شاخص توده بدنی، سن، جنس، استعمال دخانیات، سطح تحصیلات و فشار خون در نظر گرفته شد. نتایج نشان می‌دهد احتمال مرگ زودرس افراد کم تحرک به دلیل سایر عوامل مرتبط با سلامتی دو برابر بیش از افراد پرتحرک است. این میزان در مورد مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی ۲.۷ برابر گزارش شده است.

در این مطالعه ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط در هفته یا ۷۵ دقیقه ورزش شدید را برای سلامت قلب و عروق ضروری می‌داند. محققان توصیه می‌کنند بدون نگاه به گذشته، تصمیم برای زندگی سالم از اکنون نقش مهمی در سلامت بدن و سلامت شناختی و به تبع آن عمر طولانی و با کیفیت دارد. نتایج این مطالعه در کنگره جهانی قلب و عروق ارائه شده است.