



عدم تناسب اندام و سیگار دو علت اصلی مرگ زودهنگام

مطالعه محققان نشان می دهد عدم تناسب بدنی دومین علت مرگ زودهنگام، بعد از سیگار کشیدن، است.

مطالعه محققان نشان می دهد عدم تناسب بدنی دومین علت مرگ زودهنگام، بعد از سیگار کشیدن، است. مطالعه بلندمدت و جدید محققان سوئدی نشان می دهد عدم تناسب اندام بعد از سیگار کشیدن، فاکتور پرخطر پیشگام در مرگ زودهنگام است.

محققان با بررسی حدود ۸۰۰ مرد دریافتند که به ازای افزایش هر میزان تناسب اندام، ۲۱ درصد از ریسک مرگ زودهنگام بالای سن ۴۵ سالگی کاسته می شود.

پر لادنوال، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «حفظ تناسب اندام در اواسط عمر بسیار برای کاهش احتمال مرگ در دهه های بعد زندگی حائز اهمیت است. افراد دارای میزان تناسب اندام پایین، با افزایش ریسک مرگ در طول زندگی مواجه هستند.»

وی در ادامه می افزاید: «سیگار کشیدن فاکتور پرخطری است که ارتباط قوی ای با مرگ و میر دارد. یافته های ما نشان می دهد که تاثیر ورزش های هوازی به مراتب قابل توجه تر از تاثیر کلسترول بالا و فشارخون بالاست.»

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، مشکلات قلبی ناشی از تنگ شدگی عروق قلب، موسوم به بیماری قلبی ایسکمیک، متداول ترین علت مرگ در سراسر جهان است.

محققان با استفاده از تست ورزش میزان تاثیر تناسب اندام بر مرگ زودهنگام را تعیین کردند. آنها همچنین به بررسی عوامل پرخطر اثبات شده بیماری قلبی نظیر سیگار کشیدن، کلسترول بالا و فشار خون بالا پرداختند.

در این مطالعه جدید، ۷۹۲ مرد متولدشده در سال ۱۹۱۳ که در سال ۱۹۶۷ و در سن ۵۴ سالگی تست ورزش را انجام دادند، مورد بررسی قرار گرفتند. بیش از ۶۵۰ نفر از سالم ترین مردان با حداکثر مصرف اکسیژن موسوم به $VO_2 \max$ تست ورزش شان را انجام دادند. هر چقدر اندازه $VO_2 \max$ فرد بالاتر باشد، از تناسب اندام بیشتری برخوردار است.