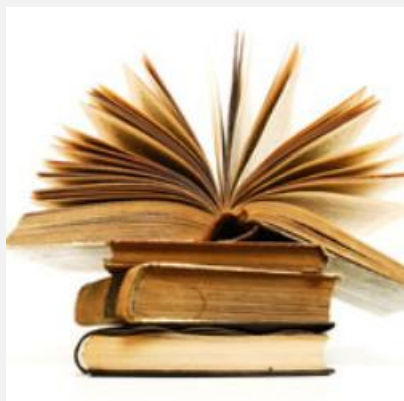




افزایش طول عمر با کتاب خواندن

محققان در پی مطالعات طولانی می گویند افراد کتابخوان بیشتر از دیگران عمر می کنند.

محققان در پی مطالعات طولانی می گویند افراد کتابخوان بیشتر از دیگران عمر می کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی شبکه خبر، مجله علمی علوم اجتماعی و پزشکی (Social Science and Medicine) نوشت نتایج تحقیقاتی که در طول 12 سال بر روی 3 هزار و 635 نفر صورت گرفته است نشان می دهد افرادی که در هفته به طور مرتب 3 ساعت و 30 دقیقه از وقت خود را ه صرف خواندن کتاب می کنند، به طور میانگین دو سال بیشتر از افرادی که کمتر از این میزان کتاب می خوانند یا اصلا کتاب نمی خوانند عمر می کنند.

به گفته اونی باویشی، محقق آمریکایی که هدایت این تحقیق را به عهده داشته است، به نظر می رسد که این اتفاق با افزایش عملکردهای شناختی افرادی که مطالعه می کنند مرتبط است.

وی افزود: برای انجام این تحقیق افراد را به سه گروه تقسیم کردیم.

افرادی که بیش از سه ساعت و نیم در هفته مطالعه می کنند، افرادی که کمتر از این میزان مطالعه می کنند و کسانی که اصلا اهل مطالعه نیستند.

نتایج این تحقیق نشان داد که احتمال مرگ در افرادی که به مطالعه علاقه دارند 17 درصد کمتر از سایر افرادی است که مورد آزمایش قرار گرفته اند.

این تحقیق همچنین نشان داده است که خواندن کتاب بیش از خواندن روزنامه و مجله در افزایش طول عمر موثر است.