

10 سال به عمر خود اضافه کنید

نتایج یک بررسی تازه حاکی از آن است پیروی از سبک غذایی سالم، عدم مصرف الکل و فعالیت فیزیکی می‌تواند یک دهه به عمر افراد اضافه کند.



نتایج یک بررسی تازه حاکی از آن است پیروی از سبک غذایی سالم، عدم مصرف الکل و فعالیت فیزیکی می‌تواند یک دهه به عمر افراد اضافه کند.

به گزارش خبرنگار گروه علمی و دانشگاهی خبرگزاری فارس به نقل از دیپلی میل، نتایج یک بررسی نشان می‌دهد پیروی از سبک غذایی سالم، عدم مصرف الکل و فعالیت فیزیکی می‌تواند یک دهه به عمر افراد اضافه کند.

این پژوهش تأکید می‌کند، سبک زندگی سالم که همه موارد را در خود جای می‌دهد و شامل نیم ساعت ورزش می‌شود می‌تواند در دهه ۵۰ سالگی باعث معجزه شود.

مردان و زنان دارای زندگی سالم می‌توانند انتظار داشته باشند که در دهه ۸۰ زندگی خود، سالم باشند و مبتلا به بیماری خاصی نباشند؛ اما افرادی که سیگار می‌کشند، الکل مصرف می‌کنند یا ورزش نمی‌کنند ممکن است تا ۱۰ سال از عمر خود را بکاهند.

بررسی‌های زیادی نشان داده، عادات ناسالم و شیوه زندگی خطر ابتلا به سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

دانشمندان باور دارند، زنان می‌توانند امید به زندگی سالم خود را قبل از شروع بیماری‌هایی مانند سرطان، بیماری‌های قلبی یا دیابت تا ۱۰ سال افزایش دهند و اگر مردان از توصیه‌های اساسی در مورد شیوه زندگی پیروی کنند، می‌توانند هفت سال عاری از بیماری را به زندگی خود بیفزایند.

مطالعه بیش از ۱۰۰ هزار نفر از افراد ۵۰ ساله لاغر، فعال و غیر سیگاری صحت نتایج به دست آمده را به خوبی نشان داد.

ورزش نکردن کافی یکی از خطرات سلامتی بود که محققان دانشگاه هاروارد گفتند که می‌تواند سال‌ها زندگی مردم را از بین ببرد.

بیماری‌های قلبی پس از زوال عقل، دومین علت بزرگ مرگ و میر در انگلیس است و تقریباً در سال ۲۰۱۸ حدود ۵۶ هزار نفر را به کام مرگ کشاند؛ سالانه ۱۶۵ هزار نفر نیز در اثر ابتلا به سرطان‌های مختلف جان خود را از دست می‌دهند.