



## معاشرت اجتماعی می‌تواند زندگی شما را طولانی‌تر کند

محققان در پژوهشی جدید دریافتند که فعالیت اجتماعی و معاشرت اجتماعی، صرفاً یک انتخاب سبک زندگی نیست، بلکه می‌تواند به گذشتن روند پیری بیولوژیکی و افزایش طول عمر در سالمندان کمک کند.

محققان در پژوهشی جدید دریافتند که فعالیت اجتماعی و معاشرت اجتماعی، صرفاً یک انتخاب سبک زندگی نیست، بلکه می‌تواند به گذشتن روند پیری بیولوژیکی و افزایش طول عمر در سالمندان کمک کند. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: مطالعه جدید: معاشرت اجتماعی می‌تواند زندگی شما را طولانی‌تر کند مطالعه جدید: معاشرت اجتماعی می‌تواند زندگی شما را طولانی‌تر کند. محققان در پژوهشی جدید دریافتند که فعالیت اجتماعی و معاشرت اجتماعی، صرفاً یک انتخاب سبک زندگی نیست، بلکه می‌تواند به گذشتن روند پیری بیولوژیکی و افزایش طول عمر در سالمندان کمک کند.

براساس گزارش SciTechDaily، مطالعه جدید نشان می‌دهد بزرگسالانی که دائماً در فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کنند، به طور قابل توجهی کمتر از همسالان منزوی خود در معرض خطر مرگ به دلایل مختلف قرار دارند. در این پژوهش، دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا داده‌های مربوط به ۲ هزار و ۲۶۸ فرد بالای ۶۰ سال در ایالات متحده را برای یک دوره چهار ساله تحلیل کردند. طبق نتایج این بررسی، افرادی که بالاترین سطح از مشارکت اجتماعی را داشتند، ۴۲ درصد کمتر از افرادی که کمترین مشارکت را داشتند، در طول این دوره چهار ساله فوت کردند.

برخی فعالیت‌ها به طور خاص تأثیر مثبت بیشتری داشتند، از جمله کارهای داوطلبانه، گذراندن وقت با نوه‌ها و پیوستن به تیم‌های ورزشی یا کلوپ‌های اجتماعی.

چگونه معاشرت اجتماعی عمر را طولانی می‌کند؟

این مطالعه به این سؤال نیز پرداخته است که چگونه معاشرت اجتماعی عمر را طولانی می‌کند. تحلیل‌ها نشان می‌دهد که این تأثیر مثبت، از طریق دو مکانیسم بیولوژیکی و رفتاری عمل می‌کند. اول، مشارکت اجتماعی بالا با گذشتن روند پیری بیولوژیکی مرتبط بود. این عامل به تنهایی ۱۵ درصد از تأثیر مثبت معاشرت بر کاهش خطر مرگ را توضیح می‌داد. دوم، افرادی که از نظر اجتماعی فعال‌تر بودند، به طور طبیعی فعالیت بدنی بیشتری نیز داشتند. این عامل نیز ۱۶ درصد از این ارتباط را توجیه می‌کرد.

محققان می‌گویند: «فعال ماندن از نظر اجتماعی ارتباط تنگاتنگی با پیری سالم‌تر و طول عمر دارد. یافته‌های ما تأکید می‌کند که چگونه مشارکت در زندگی اجتماعی به سلامت بهتر در سالمندان کمک می‌کند.» درکل حرف نهایی این پژوهش این است که سرمایه‌گذاری روی روابط و فعالیت‌های اجتماعی، یک استراتژی قدرتمند برای داشتن زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر است.

یافته‌های این مطالعه در ژورنال انجمن سالمندان آمریکا منتشر شده است.

منبع: دیجیاتو