

بهترین راه کاهش استرس در میانسالی

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد افرادی که به اندازه کافی ورزش نمی‌کنند، بیشتر احتمال دارد در میانسالی دچار استرس شوند.



یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد افرادی که به اندازه کافی ورزش نمی‌کنند، بیشتر احتمال دارد در میانسالی دچار استرس شوند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، محققان گزارش دادند که بزرگسالان میانسال در صورت عدم رعایت مداوم حداقل سطح توصیه شده فعالیت بدنی، در معرض خطر بیشتر ابتلا به استرس مزمن قرار دارند.

«مایا کورپیساری»، محقق ارشد و پژوهشگر دکترای سلامت جمعیت در دانشگاه اولو در فنلاند، در یک بیانیه خبری گفت: «نتایج نشان می‌دهد که اهمیت فعالیت بدنی محدود به مراحل زندگی فردی نیست؛ بلکه ورزش منظم در طول بزرگسالی ممکن است بدن را از اثرات مضر استرس طولانی مدت محافظت کند.»

برای مطالعه جدید، محققان بیش از ۳۳۰۰ بزرگسال را در فنلاند از سن ۳۱ تا ۴۶ سالگی پیگیری کردند. همه آنها در یک پروژه تحقیقاتی سلامت طولانی مدت شرکت داشتند.

میزان ورزش گزارش شده توسط شرکت کنندگان با دستورالعمل‌های سازمان جهانی بهداشت که حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید را در هر هفته توصیه می‌کند، مقایسه شد.

طبق گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، فعالیت متوسط می‌تواند شامل پیاده روی سریع، دوچرخه سواری آهسته، یوگای فعال، تنیس دو نفره، یا کارهای عمومی حیاط باشد. ورزش‌های شدید می‌توانند شامل دویدن، شنا، دوچرخه سواری سریع، کارهای سنگین حیاط و کلاس‌های ورزشی مانند ایروبیک روی استپ یا کیک بوکسینگ باشند.

نتایج نشان داد افرادی که سطح فعالیت بدنی آنها از اوایل بزرگسالی پایین باقی مانده بود، تا میانسالی ۱۸٪ بیشتر در معرض خطر ابتلا به استرس مزمن قرار داشتند.

محققان دریافتند افرادی که سطح فعالیت بدنی آنها از اوایل بزرگسالی تا میانسالی کاهش یافته بود، ۱۰٪ بیشتر در معرض خطر ابتلا به استرس مزمن قرار داشتند.

همچنین کسانی که از نظر جسمی فعال باقی ماندند- یا با گذشت زمان فعال تر شدند- به طور مشابه سطح استرس کمتری داشتند.

کورپیساری گفت: «از نظر بار استرس، هم میزان فعالیت بدنی در جوانی و هم در بزرگسالی مهم است. به نظر می‌رسد فعالیت بدنی منظم در بزرگسالی به بدن کمک می‌کند تا حتی تا میانسالی با استرس کنار بیاید.»

با این حال، محققان گفتند که برای تأیید این ارتباط و درک بهتر چگونگی تأثیر فعالیت بدنی بر بدن برای کاهش استرس، مطالعات بیشتری لازم است.