



## استرس عمر را کوتاه می‌کند

متخصصان آمریکایی در یک بررسی جدید تاکید کردند که قرار گرفتن در معرض استرس شدید و یا استرس خفیف اما مداوم خطر مرگ زودرس را تا 50 درصد افزایش می‌دهد.

متخصصان آمریکایی در یک بررسی جدید تاکید کردند که قرار گرفتن در معرض استرس شدید و یا استرس خفیف اما مداوم خطر مرگ زودرس را تا 50 درصد افزایش می‌دهد.

کارولین آلدوین از متخصصان علوم پزشکی دانشگاه دولتی &#171;اورگون» و دستیارانش از اطلاعات مربوط به 1000 شرکت کننده مرد از طبقه متوسط و کارگر جامعه در آمریکا بین سالهای 1985 تا 2003 میلادی برای انجام این بررسی‌ها استفاده کردند.

این 1000 نفر به این دلیل انتخاب شدند که در آغاز مطالعات یعنی در دهه 1960 میلادی، کاملاً سالم بودند.

به گزارش یونایتدپرس، این مطالعه که در مجله &#171;مطالعات پیری» منتشر شده نشان داد: زندگی کردن با عوامل استرس زا احتمال مرگ زودرس را افزایش می‌دهد و هرچه این عوامل شدیدتر باشند، عمر انسان کوتاه‌تر می‌شود.

اما از سوی دیگر حتی استرس خفیف و متوسط هم اگر مدت طولانی مثلاً چند سال ادامه پیدا کند، می‌تواند همین تاثیر نامطلوب را داشته باشد.