

## روزی یک ساعت آرام بدوید

دانشمندان اعلام کردند که دویدن روزانه تنها یک ساعت در هفته می‌تواند عمر متوسط را تا 6 سال افزایش دهد.



همشهری آنلاین: دانشمندان اعلام کردند که دویدن روزانه تنها یک ساعت در هفته می‌تواند عمر متوسط را تا 6 سال افزایش دهد. به گزارش مهر، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که حتی دویدن آرام برای سلامتی بهتر از انواع ورزش‌های شدید است.

محققان دریافته‌اند که دویدن با سرعت متوسط یا آرام برای یک یا دو ساعت در هفته می‌تواند عمر متوسط مردان را تا 6.2 سال و عمر متوسط زنان را 5.6 سال افزایش دهد و تا 44 درصد خطر مرگ را کاهش دهد.

این نتایج، تحقیقات پیشین را درباره دویدن به چالش کشیده است، چرا که بیشتر تحقیقات این مسئله که آیا دویدن پرسش سلامتی یا خطرناک بودن به ویژه برای افرادی که در دهه 70 زندگی خود به سر می‌برند را مطرح می‌کرد.

این درحالی است که به دنبال آنکه تعداد معدودی از مردانی که هنگام دویدن جان خود را از دست داده بودند موجب شد که رسانه‌ها اعلام کنند که دویدن برای افرادی که در میانسالی به سر می‌برند خطرناک است.

یک تحقیق قلبی عروقی به عنوان بخشی از تحقیقات قلب کپنهاگ از 20 هزار زن و مرد 20 تا 93 ساله موجب شده که محققان این تحقیق، بر تمام اظهار نظرهایی که درباره خطرناک بودن دویدن صورت گرفته خط بطلان بکشد.

محققان همچنین اعتقاد دارند که دویدن چندین مزیت برای سلامتی دارند، جذب اکسیژن را بهبود می‌بخشد، فشار خون را کاهش می‌دهد، از چاقی جلوگیری می‌کند، کارایی قلب را اصلاح کرده و از نظر روان شناسی نیز بر سلامت افراد موثر است.

دکتر بیتر شهور از بیمارستان دانشگاه بیسپیجرگ اظهار داشت: تأثیرات رفاه روان شناختی دویدن به این حقیقت باز می‌گردد که افراد هنگام دویدن تعاملات اجتماعی بیشتری خواهند داشت.