

آسان ترین راه برای داشتن عمری طولانی

آیا می دانستید که یک دقیقه راه رفتن 1.5 تا 2 دقیقه بر طول عمر شما می افزاید؟ افرادی که مرتباً پیاده روی می کنند عمری طولانی تر، وزنی کمتر و فشار خون پایین تری دارند و از نظر سلامت فیزیکی در شرایط بهتری به سر می برند.



سلامت نیوز : آیا می دانستید که یک دقیقه راه رفتن 1.5 تا 2 دقیقه بر طول عمر شما می افزاید؟ افرادی که مرتباً پیاده روی می کنند عمری طولانی تر، وزنی کمتر و فشار خون پایین تری دارند و از نظر سلامت فیزیکی در شرایط بهتری به سر می برند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ اگر می خواهید بیشتر و بهتر پیاده روی کنید، از یک گام شمار استفاده کنید. تحقیقات نشان داده است که این اقدام ساده میزان فعالیت فیزیکی افراد را تا 2100 قدم در روز افزایش می دهد.

اما پیاده روی چگونه به سلامت انسان کمک می کند؟

پیاده روی طول عمر افراد را افزایش می دهد.

در سال 2011 پژوهشی انجام شد که نشان می داد پیاده روی به مدت 1 ساعت در روز، امید به زندگی را تا حد قابل توجهی افزایش می دهد. در این پژوهش 27738 داوطلب 40 تا 79 ساله شرکت کرده بودند و دوره ای 13 ساله از زندگی آنها مورد بررسی قرار گرفته بود. جالب آنکه نتایج تحقیق نشان می داد که افرادی که روزانه یک ساعت یا بیشتر پیاده روی می کردند با وجود داشتن عمری طولانی تر، هزینه های کمتری را صرف مراجعه به پزشک و خدمات درمانی می کردند.

پیاده روی از دیابت جلوگیری می کند.

تنها 30 دقیقه راه رفتن در روز از بیماری هایی نظیر دیابت نوع 2 جلوگیری می کند. پیاده روی همچنین برای مبتلایان به دیابت سودمند است. در سال 2007 پژوهشی انجام شد که نشان می داد اگر یک مایل یا بیشتر پیاده روی کنیم، خطر مرگ (هر نوع مرگ) به نصف کاهش می یابد.

پیاده روی ذهن را فعال و کارآیی آن را بیشتر می کند.

6 تا 9 ماه پیاده روی در هفته ماده خاکستری مغز را افزایش می دهد و خطر ابتلا به خطرات شناختی، کمبود تمرکز و ضعف حافظه را کم می کند. پیاده روی همچنین به بیمارانی که به آلزایمر و اختلالات خفیف شناختی مبتلا هستند کمک می کند و فرایند از دست دادن حافظه را کند می کند.

پیاده روی فشار خون را پایین می آورد.

کافی است تنها 3 تا 5 روز در هفته، روزانه 30 دقیقه راه برویم تا از خطر فشار خون بالا مصون باشیم. حتی اگر این 30 دقیقه به 3 قسمت 10 دقیقه ای تقسیم شود، تاثیر خود را بر فشار خون حفظ خواهد کرد.

پیاده روی به سلامت استخوان ها کمک می کند.

از آنجایی که پیاده روی هر دو پا را درگیر می کند، می توان نتیجه گرفت که این ورزش ساده تراکم استخوان زنان یائسه را تقویت و سرعت فرایند پوکی استخوان را کم می کند. در واقع کسانی که مرتباً پیاده روی می کنند 4 تا 7 سال دیرتر به نقطه ابتلا به پوکی استخوان می رسند.

پیاده روی خطر سگته مغزی را کم می کند.

محققان دانشگاه هاروارد پس از بررسی 11000 نفر به این نتیجه رسیدند که افرادی که در هفته حدود 12.5 مایل پیاده روی می کنند کمتر از دیگران در معرض خطر سگته مغزی هستند.

پیاده روی خلق و خوی شما را بهتر می کند.

اگر بی حوصله هستید یا احساس افسردگی می کنید، تنها 30 دقیقه پیاده روی کنید و شاهد از بین رفتن احساس افسردگی و بی حوصلگی خود باشید. در واقع محققان معتقدند که تاثیر پیاده روی به مراتب بیشتر و سریع تر داروهای ضدافسردگی است (ضمن اینکه عوارض جانبی بسیار کمتری دارد).

پیاده روی به سوزاندن کالری کمک می کند.

تنها 20 دقیقه راه رفتن در روز به ما کمک می کند تا در مدت 1 سال 7 پوند وزن کم کنیم. وجود رژیم غذایی مناسب تاثیر پیاده روی را بیشتر می کند.

پیاده روی با بی خوابی مبارزه می کند.

اگر با شب ها دیر به خواب می روید و برای خوابیدن با مشکل مواجه هستید، سعی کنید 5 روز در هفته صبح ها 45 دقیقه پیاده روی کنید. پژوهشی که در مرکز تحقیقات سرطان سیاتل انجام شد نشان داد که اگرچه پیاده روی در صبح به رفع مشکل کم خوابی کمک می کند، ولی پیاده روی در بعدازظهر می تواند نتیجه عکس داشته باشد.

پیاده روی برای قلب مفید است.

در تحقیقی که بر روی 72000 زن 30 تا 40 ساله انجام شد، محققان به این نتیجه رسیدند که خطر ابتلا به بیماری های قلبی در زنانی که در هفته 3 ساعت یا بیشتر پیاده روی می کنند 30 تا 40 درصد کمتر است. پیاده روی همچنین خطر ابتلا به بیماری های عروق کرونر قلب را در مردان 71 تا 93 ساله کاهش می دهد.