

ارتباط فعالیت جسمانی و طول عمر سالمندان

انجام ورزش منظم، امید به زندگی را در افراد مسن افزایش می‌دهد...



همشهری آنلاین: انجام ورزش منظم، امید به زندگی را در افراد مسن افزایش می‌دهد به گزارش ایسنا، محققان دانشگاه موناخ استرالیا با همکاری پژوهشگران تایوانی به منظور بررسی اهمیت وزن و عملکرد جسمانی بدن بر مرگ و میر افراد سالمند، 1435 زن و مرد 65 تا 97 ساله تایوانی را به مدت هشت سال مورد بررسی قرار دادند.

دکتر مارک والک ویست، سرپرست این پژوهش از دانشگاه موناخ می‌گوید به‌طور کلی ضعیف بودن و از دست دادن وزن به عنوان خطر بزرگی برای کاهش بقا در افراد مسن تلقی می‌شود.

به گفته وی، محققان طی این پژوهش متوجه شدند که سالمندان مبتلا به کم‌ماه‌چگی (از دست دادن قدرت و بافت ماهیچه‌ای در اثر پیری) و حجم اسکلتی کمتر، در خطر بالایی از مرگ قرار دارند، به ویژه هنگامی که فعالیت‌های جسمانی‌شان نیز محدود باشد. علاوه بر این سالمندانی که وزن طبیعی یا حتی بیشتر دارند و فعالیت‌های بدنی مانند پیاده روی، کوهنوردی، انجام کارهای روزمره و مراقبت‌های شخصی را به‌طور منظم انجام می‌دهند، سالم‌تر و امید به زندگی‌شان بیشتر است.

طی این مطالعه عواملی نظیر سن، جنس، وضعیت اجتماعی - اقتصادی و رفتارهای شخصی نیز برای دستیابی به نتایج دقیق‌تر در نظر گرفته شد.

دکتر والک ویست، در خاتمه عنوان داشته است که اگر عملکرد جسمانی در بین افراد سالمند افزایش یابد، می‌توان میزان مرگ و میر را به‌طور قابل توجهی کاهش داد و این امر حتی می‌تواند با انجام ورزش‌های کششی و هوازی ملایم و اندک در روزهای مختلف هفته محقق شود.