

پیاده‌روی روزانه مرگ را به تاخیر می‌اندازد

پیاده‌روی روزانه مرگ را به تاخیر می‌اندازد...



پیاده‌روی روزانه مرگ را به تاخیر می‌اندازد

تحقیقات نشان داده است: پیاده روی روزانه خطر مرگ و میر را بویژه در مردان سالمند تا 50 درصد کاهش می‌دهد. محققان می‌گویند؛ برای این منظور 20 تا 40 دقیقه پیاده روی روزانه کافی است. محققان آمریکایی در این پژوهش نرخ مرگ و میر را در مردان 70 تا 92 ساله‌ای که زندگی بدون تحرک و ساکن داشتند با گروهی از مردان در همین رده سنی که در سطوح مختلف تحرک و تناسب اندام داشتند، مورد مقایسه قرار دادند. این پژوهشگران دریافتند که به ازای هر دو دقیقه ورزش کردن احتمال مرگ و میر تا 10 درصد کاهش پیدا می‌کند. در این پژوهش دکتر پیتر کوکینوس و دستیاران وی از مرکز پزشکی امور سالخوردگان در واشنگتن و پالوآلتو در کالیفرنیا روی بیش از 3000 مرد داوطلب مطالعه و آزمایش کردند. سابقه پزشکی این افراد به همراه اطلاعات چون وزن و استعمال دخانیات مورد بررسی قرار گرفت و نرخ مرگ و میر در بین این داوطلبان در طول یک دوره شش ساله به ثبت رسید. دکتر کوکینوس درباره یافته‌های خود اظهار داشت: پیغام کلی این است که هرچند پیری و مرگ اجتناب ناپذیر است اما هر دو پدیده را می‌توان به سادگی و با حفظ یک الگوی زندگی فعال و با تحرک در هرگروه سنی به تاخیر انداخت.