

**دويد تا بيشتر عمر كنيد**

اگر مي خواهيد، عمر طولاني تر و درعين حال بدن سالم تري داشته باشيد، زماني را به دويدن اختصاص دهيد. نتايج يك تحقيق جديد نشان داده است: در افراد ميانسال، دويدن احتمال مرگ و مير زودهنگام را تا 50 درصد کاهش مي دهد...



اگر مي خواهيد، عمر طولاني تر و درعين حال بدن سالم تري داشته باشيد، زماني را به دويدن اختصاص دهيد. نتايج يك تحقيق جديد نشان داده است: در افراد ميانسال، دويدن احتمال مرگ و مير زودهنگام را تا 50 درصد کاهش مي دهد. اين پژوهش طي يك دوره 20 ساله روي اعضاي يك گروه ميانسال در يك باشگاه دوندگان انجام گرفته است. محققان دانشگاه استانفورد در كاليفرنيا دريافته اند كه دويدن نه تنها خطر بروز بيماري قلبي را کاهش مي دهد، بلكه هم چنين در پيشگيري از ساير بيماري ها مثل سرطان و بيماري هاي عصبي مثل آلزايمر نقش سودمندي دارد. دكتور اليزا چاكراواري و دستياران وي در اين پژوهش دريافتند كه از بين شركت كنندگان، نرخ مرگ و مير در بين دوندگان 15 درصد در حالي كه در گروه ديگر كه نمي دويدند 34 درصد بوده است. شرح اين مطالعات در نشریه آرشیو طب داخلی منتشر شده است. محققان مي گویند؛ هر نوع ورزش سنگین می تواند تاثیر مشابهی داشته باشد. چون آنچه در این خصوص حائز اهمیت است انجام فعالیت پرتحرک بدنی است. در این تحقيق 284 فرد بزرگسال با 156 نفر ديگر در گروه كنترل مقايسه شدند.