



## ورزش قدرت بدنی سالخوردگان را افزایش می دهد

یک مطالعه که در آمریکا انجام شده است نشان می دهد که 20 دقیقه پیاده روی در روز می تواند به سالخوردگان در کاهش خطر از دست دادن توانایی حرکتشان کمک کند و در نتیجه کیفیت زندگی آنها را بالاتر ببرد.

یک مطالعه که در آمریکا انجام شده است نشان می دهد که 20 دقیقه پیاده روی در روز می تواند به سالخوردگان در کاهش خطر از دست دادن توانایی حرکتشان کمک کند و در نتیجه کیفیت زندگی آنها را بالاتر ببرد.

این مطالعه که در مجله «American Medical Association» منتشر شده است نشان می دهد که ورزش سبک از جمله پیاده روی می تواند به افراد سالخورده در حفظ توانایی حرکتشان بدون کمک دیگران کمک کند.

طبق این مطالعه سالخوردگانی که ورزش می کنند توانایی حرکتشان بدون کمک دیگران 18 درصد بیشتر سایر سالخوردگان است.

محققان دانشگاه فلوریدا در این مطالعه هزار و 635 زن و مرد 70 تا 89 ساله را در خصوص نحوه تاثیر فعالیت فیزیکی روزانه بر پیشگیری از ناتوانی حرکتی در آنها بررسی کردند.

محققان، سالخوردگان را به دو گروه تقسیم کردند. گروه اول در هفته 150 دقیقه پیاده روی و ورزش های سبک داشتند و گروه دوم در کلاس های آموزشی شرکت می کردند و بیشتر ورزش های کششی بالاتنه انجام می دادند.

محققان افراد مورد مطالعه را برای مدت شش ماه مورد بررسی قرار دادند و در این مدت توانایی راه رفتن آنها، وزنشان، فشار خون و سایر عوامل را اندازه گرفتند.

نتیجه این مطالعه نشان داد که توانایی حرکت گروه اول 18 درصد بیش تر از گروه دوم بود.

به گفته محققان، عدم فعالیت فیزیکی مناسب عامل خطرناکی برای بروز بیماری، ناتوانی جسمی و مرگ برای سالخوردگان محسوب می شود و افزایش چنین فعالیت هایی می تواند به حفظ استقلال عملکرد فیزیکی سالخوردگان کمک قابل توجهی کند. (ایرنا)