

کلید طول عمر بالا پیدا شد

نتایج بررسی های دانشمندان آمریکایی نشان می دهد که خواب مناسب می تواند کلید مهمی برای طول عمر زیاد باشد...



نتایج بررسی های دانشمندان آمریکایی نشان می دهد که خواب مناسب می تواند کلید مهمی برای طول عمر زیاد باشد. به گزارش تلگراف ، محققان دانشگاه ایالت پورلند در اورگان با بررسی کیفیت و کمیت خواب سالمندانی که در میان آنها دو هزار و 800 نفر بالای 100 سال داشتند نشان دادند که افراد بالای 100 سال تقریباً دو برابر بهتر از سالمندان بین 65 تا 79 سال می خوابیدند. در این بررسی ها 15 هزار و 638 بزرگسال 65 سال به بالا شرکت کردند که از این تعداد سه هزار و 927 فرد بین 90 و 99 سال و دو هزار و 794 نفر 100 سال و بالاتر داشتند. این دانشمندان از این داوطلبان که همگی ساکن چین بودند خواستند که در مورد میزان خواب خود و اینکه آیا با خوابیدن مشکل دارند حرف بزنند. در این مطالعات مشخص شد سالمندانی که از بیماری های مزمن رنج می بردند بد می خوابیدند اما سالمندانی که در شرایط خوب سلامت بودند مستقل از شرایط اجتماعی اقتصادی اظهار داشتند که از خواب مناسبی برخوردارند. اکثر افراد مبتلا به بیماری های مزمن که حدود 5 ساعت و کمتر می خوابیدند بین 65 تا 79 سال داشتند در حالی که تمام افراد 100 سال به بالا بیش از 10 ساعت در شبانه روز می خوابیدند. به گفته این محققان بین خواب و عمر طولانی یک ارتباط دو طرفه وجود دارد به طوری که کسی که طول عمر دارد خواب خوبی هم دارد و بر عکس.