



قدم زدن آرام ، کلید عمر طولانی است

پژوهشگران می گویند: برای حفظ سلامتی و اندام متناسب لازم نیست ساعت ها بر روی تردمیل راه بروید ، بلکه فقط با نیم ساعت قدم زدن آرام در روز می توانید از عمر طولانی تر برخوردار شوید...

پژوهشگران می گویند: برای حفظ سلامتی و اندام متناسب لازم نیست ساعت ها بر روی تردمیل راه بروید ، بلکه فقط با نیم ساعت قدم زدن آرام در روز می توانید از عمر طولانی تر برخوردار شوید.

کارشناسان با انجام یک تحقیق جدید می گویند: پیاده روی تا فروشگاه برای انجام خرید روزانه می تواند تا 20 درصد خطر مرگ زودرس را کاهش دهد.

جیمز وود کوک از دانشکده بهداشت لندن گفت: تحقیق ما تایید می کند که تنها ورزش سنگین نیست که برای سلامتی انسان مفید است، بلکه فعالیت های ملایم روزانه مانند پیاده روی و دوچرخه سواری می تواند فواید سلامتی زیادی به همراه داشته باشد.

وی افزود: راهپیمایی تا مغازه ها و طی مسافت خانه تا مدرسه با پای پیاده می تواند موجب افزایش طول عمر انسان شود. این یک پیام بسیار مهم است که کمی فعالیت سبک تا متوسط که بطور منظم انجام شود، فواید بسیار زیادی به همراه خواهد داشت.

در این مطالعه که با همکاری محققان دانشگاه کمبریج و موسسه کارولینسکا در سوئد انجام شد، محققان مشاهده کردند، افرادی که به ندرت فعالیت بدنی انجام می دهند، فعالیت های بدنی سبک بیشترین فواید را برای سلامتی آنها دارد.

«#وود کوک گفت: در این مطالعه دیده شد افرادی که از بی تحرکی به تحرک بیشتر روی آوردند، از فواید سلامتی زیادی برخوردار شدند.

ایرنا