

باغبانی، خطر سکته سالمندان را کاهش می‌دهد!

پژوهشگران سوئدی در تحقیقات خود دریافته اند، انجام کارهای ساده مانند باغبانی و کارهای منزل در سنین سالمندی، خطر سکته قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد.

به گزارش سرویس پژوهشی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، محققان بیمارستان دانشگاهی کارولینسکا در استکهلم در یک مطالعه ۱۲ ساله، چهار هزار و ۲۳۲ سالمند بالای ۶۰ سال را مورد بررسی قرار دادند.

افراد سالمند در مقایسه با سایر گروه‌ها، زمان زیادی را در حالت نشسته و بدون تحرک سپری می‌کنند که این مسأله خطر بروز بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

محققان میزان فعالیت بدنی افراد سالمند را در زمان انجام فعالیت‌های بدنی عادی مانند تعمیر منزل یا خودرو، چمن‌زنی، رسیدن به گل و گیاهان مورد بررسی قرار دادند.

نتایج بدست آمده نشان می‌دهد، افراد سالمندی که در طول روز از فعالیت بدنی بیشتری برخوردار هستند در معرض خطر کمتر حملات قلبی و مغزی قرار دارند که بر این اساس، خطر حملات قلبی و مغزی تا ۲۷ درصد و خطر مرگ تا ۳۰ درصد کاهش پیدا می‌کند.

به گفته محققان، فعالیت‌های بدنی مس‌تمر و در عین حال ساده مانند کارهای منزل و باغبانی نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی ایفا کرده و به داشتن عمر طولانی‌تر در افراد میانسال و سالمند کمک می‌کنند.

اگرچه این مطالعه تنها بر روی افراد بالای ۶۰ سال انجام شد، اما نتایج کلی نشان می‌دهد کفاف افراد در گروه‌های مختلف سنی با انجام فعالیت‌های بدنی مستمر، کاهش مدت نشستن پشت صندلی و انجام پیاده روی روزانه کمتر در معرض خطر ابتلا به انواع مختلف بیماری‌های قلب و سکته قرار می‌گیرند.

نتایج این پژوهش در مجله **Sport Medicine** منتشر شده است.

منابع:

خبرگزاری دانشجویان ایران ایسنا

HAMSHARI ONLINE