

یک راهکار ساده برای افزایش طول عمر

اگر می‌خواهید بیشتر زندگی کنید، یک بررسی جدید نشان می‌دهد که پله‌ها را به جای آسانسور انتخاب کنید. محققان بریتانیایی توصیه می‌کنند پله نوردی باعث افزایش طول عمر می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از هلت دی نیوز، محققان دریافتند افرادی که به طور منظم از پله‌ها بالا می‌روند، در مقایسه با افرادی که همیشه از آسانسور استفاده می‌کنند، ۲۴ درصد کمتر در معرض خطر مرگ به هر دلیلی و ۳۹ درصد کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی هستند.

نتایج نشان می‌دهد که بالا رفتن از پله‌ها با کاهش خطر ابتلاء به بیماری قلبی یا حمله قلبی، نارسایی قلبی یا سکته همراه است.

دکتر «سوفی پادوک»، محقق ارشد از بنیاد بیمارستان دانشگاه نورفولک بریتانیا، می‌گوید: «اگر انتخابی بین رفتن از پله یا آسانسور دارید، به سراغ پله‌ها بروید زیرا به حفظ سلامت قلب شما کمک می‌کند».

پادوک گفت: «بالا رفتن از پله یک شکل عملی و قابل دسترس از فعالیت بدنی است. با وجود این، اغلب افرادی که برای رسیدن به طبقه بالاتر عجله دارند، پله‌ها را نادیده می‌گیرند».

پادوک می‌گوید: «حتی فعالیت‌های بدنی کوتاه مدت تأثیرات مفیدی بر سلامتی دارد، و دوره‌های کوتاه بالارفتن از پله‌ها باید یک هدف دست یافتنی برای ادغام در برنامه‌های روزمره باشد».

برای این مطالعه، محققان داده‌های ۹ مطالعه شامل بیش از ۴۸۰۰۰۰ نفر را جمع‌آوری کردند.

پادوک در ادامه افزود: «بر اساس این نتایج، ما مردم را تشویق می‌کنیم که پله‌نوردی را در زندگی روزمره خود بگنجانند. مطالعه ما نشان داد که هر چه از پله‌ها بیشتر بالا بروید، فواید بیشتری دارد. بنابراین، چه در محل کار، چه در خانه یا هر جای دیگر، از پله‌ها بالا بروید».