کد خبر: ۴۸۱۹۲۸
دوشنبه ۴ اردیبهشت ۱۴۰۲ ۱۱:۰۸

# افزایش طول عمر با تغییر در سبک زندگی

مطالعه جدید نشان می‌دهد که راهبردهای ترویج زندگی اجتماعی فعال در افراد بسیار مسن می‌تواند طول عمر را افزایش دهد.<;br&#۴۷;><br&#۴۷;>

به گزارش سایت خبری پرسون، بر اساس مطالعه جدیدی که روی بیش از ۲۸ هزار نفر انجام شد، تعامل اجتماعی منظم (تقریباً به صورت روزانه) ممکن است طول عمر افراد مسن را افزایش دهد.

برآوردها حاکی از آن است که تعداد افراد ۶۰ سال به بالا در جهان در سال ۲۰۱۷ به ۹۶۲ میلیون نفر رسیده و تحقیقات پیش‌بینی می‌کند که این رقم تا سال ۲۰۵۰ دو برابر شود.

تحقیق جدید که اخیرا در مجله اپیدمیولوژی و سلامت جامعه منتشر شده است، ارزیابی می‌کند که آیا فراوانی معاشرت با هم برای بقای کلی در گروه بزرگی از افراد مسن ساکن چین مناسب است یا خیر. محققان داده‌های شرکت‌کنندگان در نظرسنجی طول

عمر سالم را تجزیه و تحلیل کردند (یک مطالعه در حال انجام و آینده‌نگر ملی بر روی افراد مسن که به طور مستقل زندگی می‌کنند، که در سال ۱۹۹۸ آغاز شد). در این نظرسنجی از شرکت کنندگان پرسیده شد که چند بار در فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کنند. این دسته بندی‌ها شامل این بود که آیا آن‌ها تقریباً هر روز معاشرت می‌کردند؛ حداقل یک بار در هفته؛ حداقل یک بار در ماه؛ گاه و بیگاه؛ و یا خیر.

محققان گزارش کردند؛ زمان مرگ در افرادی که گهگاه معاشرت می‌کردند ۴۲ درصد و در افرادی که حداقل ماهانه این کار را انجام می‌دادند تا ۴۸ درصد به تعویق افتاد.

محققان معتقدند؛ یافته‌ها نشان می‌دهد که باید راهبردهایی برای ترویج حفظ زندگی اجتماعی فعال در افراد بسیار مسن تشویق شود. اگرچه ارتباط بین دفعات فعالیت اجتماعی و بقای کلی پس از تعدیل عوامل اجتماعی، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، رفتارهای سالم و چندین بیماری کاهش یافت، اما همچنان از نظر آماری معنادار باقی ماند، که نشان می‌دهد مشارکت در فعالیت اجتماعی به خودی خود یک پیش‌بینی‌کننده مستقل برای بقای کلی افراد مسن‌تر است.

منبع: صدا و سیما