

سلامت سالمندان

سالمندان با پیاده روی سریع تر قلب سالم خواهند داشت



طبق یافته های یک تحقیق جدید، افراد مسن با کمی پیاده روی سریع تر یا چند گام بیشتر می توانند باعث افزایش فواید قدم زدن خود شوند. محققان در مطالعه خود دریافتند سرعت پیاده روی نقش مهمی بر افزایش میزان تاثیر این فعالیت بدنی دارد.

افراد مسنی که سریع تر از حدود ۵ کیلومتر در ساعت پیاده روی می کنند ۵۰ درصد کمتر از کسانی که با سرعت آهسته تر از ۳ کیلومتر در ساعت راه می روند، مبتلا به بیماری قلبی می شوند.

بعلاوه کسانی که روزانه به طور میانگین هفت بلوک پیاده روی می کنند، در مقایسه با افرادی که پنج بلوک یا کمتر راه می روند ۴۷ درصد کمتر در معرض بیماری قلبی قرار دارند.

لوتیزا سورس میراندا ، دانشجوی دکترا در دانشگاه پورتو پرتقال و سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: یافته های ما نشان می دهد انجام فعالیت بدنی ملایم نظیر پیاده روی در سنین بالا با کاهش خطر بروز بیماری های قلبی عروقی مرتبط است.

در این مطالعه، محققان به بررسی وضعیت ۴۲۰۷ مرد و زن مسنی که از ۱۰ سال قبل در برنامه مطالعه سلامت قلب و عروق شرکت کرده بودند، پرداختند. در هر سال میانگین سرعت پیاده روی و مسافت آن برای هر شرکت کننده ارزیابی شده بود. بعد از آن فاکتورهای پرخطر مرتبط با بیماری قلبی در افراد ۶۵ سال به بالا بررسی شد.

به گفته محققان سرعت و طول مسافت پیاده روی با سلامت قلب افراد سالمند مرتبط است. افراد مسن می توانند با کمی تغییر در شیوه پیاده روی خود و انجام پیاده روی با سرعت کمی بیشتر از حالت عادی و یا با طی مسافتی بیشتر از حالت معمول سلامت قلب خود را تضمین کنند.

گردآوری: گروه تندرستی و زندگی سالم

http://www.tebyan-zn.ir/healthy_safe_life.html