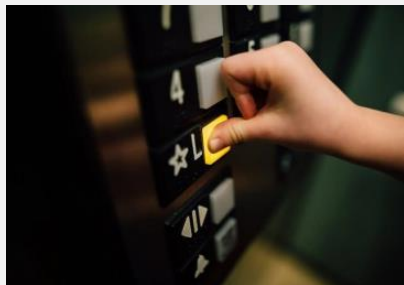


استفاده از آسانسور عمر شما را کوتاه می‌کند!

سوار شدن آسانسور برای راحتی فوق‌العاده است، اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که هیچ کمکی به طول عمر شما نمی‌کند ...



سوار شدن آسانسور برای راحتی فوق‌العاده است، اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که هیچ کمکی به طول عمر شما نمی‌کند بلکه در عوض، محققان دریافته‌اند که انتخاب پله‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا زندگی طولانی‌تری داشته باشید. به طور خاص، بالا رفتن از چند پله در روز، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ را کاهش می‌دهد حتی اگر سابقه مشکلات قلبی داشته باشید.

به گزارش ایسنا، دکتر سوفی پادوک (Sophie Paddock)، نویسنده این مطالعه از دانشگاه انگلیا شرقی و بنیاد بیمارستان دانشگاه نورفولک و نورویچ می‌گوید: اگر هر دو گزینه پله‌ها یا آسانسور را دارید، به سراغ پله‌ها بروید، زیرا این کار به قلب شما کمک می‌کند. حتی فعالیت‌های بدنی کوتاه مدت تأثیرات مفیدی بر سلامتی دارد، و دوره‌های کوتاه بالا رفتن از پله‌ها می‌تواند یک هدف دست‌یافتنی برای فعالیت‌های روزانه باشد.

به نقل از اس اف، اگرچه بیماری‌های قلبی عروقی علت اصلی مرگ و میر در ایالات متحده هستند، اما محققان می‌گویند که ورزش منظم می‌تواند به پیشگیری از آن کمک کند. متأسفانه، مطالعه جدیدی که در مجله ESC Preventive Cardiology ۲۰۲۴ ارائه شده است، خاطرنشان می‌کند که از هر چهار فرد بزرگسال در سراسر جهان، یک نفر از سطوح توصیه شده فعالیت بدنی برخوردار نیست.

در ایالات متحده بزرگسالان باید هر هفته حدود ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط داشته باشند. این حدود ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع در روز برای مدت پنج روز است. همچنین اضافه کردن دو روز فعالیت‌های تقویت عضلانی توصیه می‌شود که در آن همه گروه‌های عضلانی اصلی از جمله پاها، باسن، پشت، شکم، سینه، شانه‌ها و بازوها درگیر شوند.

دکتر پادوک خاطرنشان می‌کند که بالا رفتن از پله‌ها شکلی آسان و قابل دسترس از ورزش است که افراد می‌توانند در هر مکانی انجام دهند از ساختمان آپارتمانی خود گرفته تا پارک‌های شهری. با در نظر گرفتن این موضوع، این مطالعه جدید به بررسی تأثیر بالا رفتن از پله بر طول عمر و سلامت قلب پرداخت.

این گروه ۹ مطالعه قبلی را در مورد بالا رفتن از پله‌ها با بیش از ۴۸۰ هزار شرکت‌کننده جمع‌آوری کردند. این مطالعات مجموعه وسیعی از شرایط را مورد بررسی قرار داد و درمورد تعداد پله‌هایی که شرکت‌کنندگان از آن بالا رفتند یا سرعتی که از آن پله‌ها بالا رفتند، تفاوتی قائل نشد. این ۹ گزارش شامل افراد سالم و همچنین افراد مبتلا به بیماری‌های شریانی محیطی یا سابقه حملات قلبی بود. شرکت‌کنندگان از ۲۵ تا ۸۴ سال سن داشتند.

به طور کلی، این مطالعه جدید نشان داد که بالا رفتن از پله‌ها با کاهش ۲۴ درصدی خطر مرگ به هر دلیلی ارتباط دارد. شرکت‌کنندگان همچنین ۳۹ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی قرار گرفتند. علاوه بر این، بالا رفتن از پله‌ها به این شرکت‌کنندگان کمک کرد تا از برخی از عوارض عمده بیماری‌های قلبی عروقی، از جمله حمله قلبی، نارسایی قلبی و سکته جلوگیری کنند.

بر اساس این نتایج، ما مردم را تشویق می‌کنیم که پله نوردی را در زندگی روزمره خود بگنجانند. مطالعه ما نشان داد که هرچه فردی از پله‌ها بیشتر بالا برود، مزایای بیشتری دارد. بنابراین، چه در محل کار، چه در خانه و چه در جای دیگر، از پله‌ها استفاده کنید.