

Hareket etmek ölüm riskini azaltıyor

Özellikle ev kadınlarının en çok şikayet ettiği konuların başında gelen 'bitmeyen ev işleri' aslında hayat kurtarıyor.

Yayın Tarihi : 22 Kasım 2017 Çarşamba (oluşturma : 18.09.2019)

Uzmanlar altını çiziyor! .

Bulaşık yıkamak, çamaşır katlamak ya da evi süpürmek... Rutin ev işi olarak görülen bu aktiviteler aslında yaşam süresini uzatıyor.

Bu sonuçlar New York'daki Buffalo Üniversitesi'nin yaptığı araştırmanın ortaya çıkardığı bulgular.

Araştırmanın konusu gündelik, rutin şekilde yapılan ev işleri yani hareket etmek. Hedef kitle ise 63 ila 99 yaşları arasındaki kadınlar. Çünkü bu yaş grubundaki kadınlar gündelik hareketlerini kısıtlıyor.

Gün içerisinde az denilecek kadar bile iş yapan yaşlı kadınların ölüm riskinde %12lik bir düşüşe rastlanırken 'orta ve ağır' iş yapanlarda bu oran %39'a yükseliyor.

Yaş ortalaması yüksek olan ve ev işleriyle en az seviyede ilgilenen kadınlarda bile ölüm riskinin ciddi derecede azaldığı tespit edildi.

Bulgular egzersiz söz konusu olduğunda küçük hareketlerin bile vücut için yaşama tutunma olasılığını arttırdığını gösteriyor.

Ve araştırmanın sonunda ortaya çıkan ana fikir: Bir şey yapmak, hiçbir şey yapmamaktan iyidir.

New York Buffalo Üniversitesi

Bu dökümanı orjinal adreste göster

Hareket etmek ölüm riskini azaltıyor