تواصل أكثر... تعش أطول: دراسة تربط النشاط الاجتماعي بطول العمر

كشفت دراسة علمية حديثة أن المداومة على العلاقات الاجتماعية النشطة تقلل الشيخوخة البيولوجية واحتمالات الوفاة.

وفي إطار الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية Journal the of American Geriatrics Society، أكد فريق من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو أن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ستين عاما ممن يظلون منخرطين اجتماعيا تتراجع لديهم الشيخوخة البيولوجية، وتقل مخاطر وفاتهم.

وفي حين أن عمر الشخص في الأساس يقاس زمنيا حسب سنوات حياته، فإن قياس العمر البيولوجي يتوقف على درجة تلف الخلايا والأنسجة والأعضاء بمرور الزمن.

وتوصل الباحثون إلى هذه النتائج بعد دراسة شملت حوالي 230 شخصا مسنا بعد إجراء سلسلة من التحاليل الطبية وملء استبيانات لاستيضاح أنماط حياتهم.

وبعد 4 سنوات من متابعة الحالة الصحية للمتطوعين في الدراسة، تبين أن الانخراط في الحياة الاجتماعية يقلل احتمالات الوفاة بنسبة 42 بالمئة، وأن الأنشطة مثل الأعمال الخيرية والمشاركة في تربية الأحفاد والانخراط في الأنشطة الرياضية والاجتماعية بالنوادي تقلل من احتمالات الوفاة.

ونقل الموقع الإلكتروني "هيلث داي" المتخصص في الأبحاث الطبية عن رئيس فريق الدراسة قوله إن "الاستمرار في ممارسة الأنشطة الاجتماعية هو أكثر من مجرد نمط حياة، بل أنه يرتبط بالحفاظ على الصحة في سن الشيخوخة وإطالة العمر".