

ثمان تغييرات بسيطة في نمط الحياة اليومية يطيل العمر



نصح باحثون بإجراء 8 تغييرات بسيطة في نمط الحياة اليومية من أجل إضافة سنوات للعمر المتوقع، يمكن أن تصل لأكثر من 20 سنة، حتى لو تم إجراء هذه التغييرات في منتصف العمر وليس في مرحلة مبكرة.

والتغييرات الثمانية هي تناول الطعام الصحي، وتجنب التدخين، والنوم الجيد، وممارسة النشاط البدني، وتقليل التوتر، وتجنب الإفراط في المشروبات الكحولية، وعدم تناول المواد الأفيونية، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية.

واستندت نتائج الدراسة، التي قدمت في الاجتماع السنوي للجمعية الأميركية للتغذية في بوسطن، على بيانات تم جمعها بين عامي 2011 و 2019 لأكثر من 700 ألف من قدامى المحاربين الأميركيين، تراوحت أعمارهم بين 40 و99 عاما، وتوفي خلال فترة الدراسة نحو 33 ألف شخص.

ووجد الفريق أن أنماط الحياة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على متوسط العمر المتوقع، حيث تبين أن

الرجال الذين تبينوا التغييرات الثمانية يمكن أن يكسبوا 23.7 سنة من متوسط العمر المتوقع، والنساء 22.6 سنة، وذلك في سن الـ40، مقارنة بأولئك الذين لم يتبنوا أي تغييرات.

وجد الباحثون أن أكبر مخاطر الوفاة المبكرة كانت مرتبطة بعدم النشاط البدني واستخدام العقاقير الأفيونية والتدخين، إذ زادت بنسبة تتراوح بين 30 في المئة إلى 45 في المئة. وارتبط التوتر والإفراط في تناول المشروبات الكحولية وقلة النوم وسوء التغذية بـ20 في المئة من مخاطر الوفاة.

وقال شوان- ماي جوين، أحد مشرفي الدراسة، في وزارة شؤون المحاربين القدامى في الولايات المتحدة إنه "كلما كانت التغييرات مبكرا، كان ذلك أفضل، ولكن حتى إذا أجريت تغييرا بسيطا في الأربعينيات أو الخمسينيات أو الستينيات من العمر، فلا يزال هذا مفيدا".