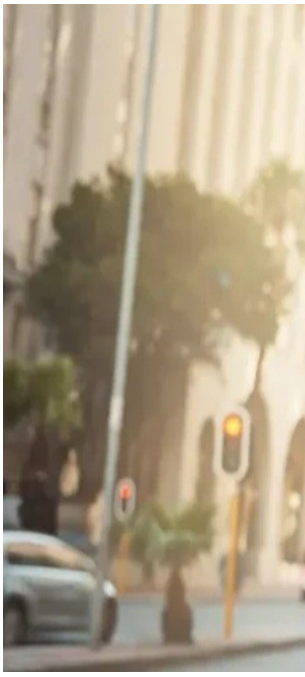
دراسة حديثة: السفر يساعد في تأخير أو إبطاء عملية الشيخوخة



اظهرت دراسة أسترالية حديثة أن:"السفر يساعد في تأخير أو إبطاء عملية الشيخوخة، كما أنه يساهم في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية".

والدراسة، التي أعدها باحثون من جامعة إديث كوان في أستراليا ونقلتها شبكة فوكس نيوز الأميركية، استمرت لسنوات من البحث والاستطلاع وشملت مجموعة من الأشخاص الذين يسافرون بانتظام.

وبحسب ما توصلت له الدراسة، فإن:"الحصول على تجربة إيجابية في أثناء السفر والسياحة يمكن أن يعزز من صحة الأفراد الجسدية والعقلية، من خلال التعرض لأماكن وبيئات جديدة، وزيادة مستويات النشاط البدني، والتواصل الاجتماعي، وتعزيز المشاعر الإيجابية والحالة المزاجية، والتقليل من الشعور بالوحدة، وتعزيز الوظائف الإدراكية".

وكما أن زيارة أماكن جديدة يرفع معدل التمثيل الغذائي في الجسم، وهو ما قد يعزز المناعة، بحسب الدراسة.

وجاء في الدراسة:"ببساطة، يصبح الجهاز المناعي أكثر مرونة، وقد يطلق الهرمونات التي تساعد على إصلاح الأنسجة وتجديدها، وتعزز عمل نظام الشفاء الذاتي".

وأوضحت الدراسة أن:"السفر يشمل أنشطة بدنية مثل المشي لمسافات طويلة والتسلق وركوب الدراجات، وهذه الأنشطة تسهم في تخفيف التوتر المزمن، كما يمكن أن تعزز التمثيل الغذائي وحرق الطاقة والتنظيم الذاتي لكيفية عمل أعضاء الجسم وتحسين صحة القلب والدورة الدموية وتسريع نقل العناصر الغذائية لكل الأعضاء، والمساعدة في التخلص من السموم".

وبحسب فانغلي هو، الباحثة الرئيسية في الدراسة، فإن:"الشيخوخة، كعملية، لا رجعة فيها. وبينما لا يمكن إيقافها، إلا أنه من الممكن إبطاؤها. والسفر قد يسهم بشكل كبير في هذا الأمر عن طريق تعزيز صحة الجسم ومناعته ومقاومته لعوامل الخطر الخارجية التي قد تؤثر فيه".

وأضافت:"ما نريد تأكيده في دراستنا هو أن فوائد السياحة لا تقتصر على الترفيه والاستجمام فحسب، بل إنها قد تسهم أيضاً في تحسين الصحة البدنية والعقلية للناس".

ولكن للسفر جانب "مظلم" أيضاً، حيث حذّر الباحثون من أن:"السياح والمسافرين معرضون للأمراض المعدية والحوادث والإصابات والعنف والمشكلات الخاصة بسلامة المياه والأغذية، إذا لم يكونوا حذرين في تصرفاتهم وممارساتهم خلال السفر".