

# زنان کارآفرین اغلب زنان سالم تری هستند

20 مرداد 1401

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد زنانی که رئیس خودشان هستند ممکن است قلب سالم تری داشته باشند.

به گزارش هلث دی نیوز، این مطالعه که بر روی بیش از ۴۶۰۰ زن شاغل در ایالات متحده انجام شد، نشان داد آنهایی که خوداشتغال بودند معمولاً ورزش بیشتری می‌کردند و کمتر احتمال داشت که چاق باشند یا فشار خون بالا یا دیابت داشته باشند.

به گفته کارشناسان، یافته‌ها ثابت نمی‌کند که خوداشتغالی منجر به سلامت بهتر می‌شود. دکتر «کیمبرلی ناراین»، محقق ارشد از دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «اما این سوال را مطرح می‌کند که آیا جنبه‌های خاصی از خوداشتغالی می‌تواند به سلامت قلب یک زن کمک کند.»

به گفته ناراین، «این نوع ساختار کاری ممکن است به زنان اجازه دهد آزادی بیشتری در روزهای کاری خود داشته باشند برای مثال، برای انجام برخی ورزش‌ها.»

او گفت: «بیماری قلبی قاتل شماره ۱ زنان است، چیزی که بسیاری از مردم از آن آگاه نیستند.»

با توجه به زمان زیادی که مردم برای کار صرف می‌کنند، مهم است که بدانیم چگونه محیط کار می‌تواند از افراد در رهبری یک سبک زندگی سالم حمایت کند.

این یافته‌ها بر اساس یک نظرسنجی سلامت در سال ۲۰۱۶ از بزرگسالان ایالات متحده انجام شده است که شامل ۴۶۲۴ زن شاغل بود: ۱۶ درصد خوداشتغال بودند، در حالی که بقیه گفتند برای شخص دیگری کار می‌کردند.

به طور کلی، زنان خوداشتغال فعالیت بدنی بیشتری داشتند. آنها همچنین کمتر احتمال داشت که چاق باشند، یا فشار خون بالا یا دیابت داشته باشند.

زنان خوداشتغال همچنان ۳۰ تا ۴۳ درصد کمتر در معرض فشار خون بالا یا دیابت بودند و ۶۸ درصد بیشتر احتمال داشت که حداقل دو بار در هفته ورزش کنند.

به گفته محققان، خوداشتغالی ممکن است مزایای سلامتی داشته باشد: زنانی که رئیس خودشان هستند ممکن است زیاد کار کنند، اما احتمالاً استقلال بیشتری در مورد زمان و مکان کارشان نیز دارند.