

شستن ظرف ها برای حفظ سلامت قلب زنان مسن مفید است

مطالعات نشان داده است که حتی شستن ظرف ها برای حفظ سلامت قلب زنان مسن مفید است.

پیام اصلی مطالعه جدید این است که نشان می‌دهد فعالیت‌های روزمره خانگی از جمله ظرف شستن، باغبانی و آشپزی برای کمک به زنان مسن‌تر برای کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی نیز اهمیت دارد.

زنانی که حداقل چهار ساعت در روز از این نوع حرکات داشتند، در مقایسه با زنانی که روزانه کمتر از دو ساعت اینگونه فعالیت‌ها را داشتند، ۴۳ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری قلبی، ۳۰ درصد کمتر در معرض خطر سگته و ۶۲ درصد کمتر در معرض خطر مرگ بر اثر بیماری قلبی بودند.

«آندره لاکرویکس»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «ما معمولاً به بسیاری از این فعالیت‌ها ورزش سنگین نمی‌گوییم، اما قلب شما به این مسئله اهمیت می‌دهد که آنها را چه می‌نامیم، بلکه فقط در زمانی که تحرک دارید، پاسخ می‌دهد.»

«استیو نگوین»، محقق دیگر این مطالعه، در ادامه افزود: «درست مانند پیاده روی و سایر انواع ورزش، تحرک روزانه در زندگی فشار خون، قند خون و کلسترول را بهبود می‌بخشد و به حفظ وزن طبیعی کمک می‌کند که همه اینها سلامت قلب را تقویت می‌کند.»

برای این مطالعه، بیش از ۵۴۰۰ زن تا یک هفته از دستگاہی استفاده کردند تا مدت زمانی را که برای نشستن، سوار اتومبیل شدن، ایستادن بی حرکت، درگیر شدن در حرکات روزمره زندگی، راه رفتن یا دویدن سپری کرده‌اند، بررسی کنند. حرکت روزانه زندگی در قالب پوشیدن لباس، غذا درست کردن یا باغبانی تعریف شد.

زنان در محدوده سنی ۶۳ تا ۹۷ سال بودند و در زمان شروع مطالعه بیماری قلبی نداشتند. پس از حدود ۶.۵ سال پیگیری، ۶۱۶ نفر مبتلا به بیماری قلبی عروقی تشخیص داده شدند.

یافته‌ها نشان داد زنانی که زمان بیشتری را صرف ایستادن و تحرک

می‌کردند کمتر در معرض ابتلاء به بیماری قلبی یا مرگ ناشی از آن بودند.

محققان دریافتند که هر چه بیشتر این کار را انجام دهند، فواید بیشتری خواهد داشت.

با این حال، باغبانی یا کارهای خانه لزوماً جایگزینی برای انواع شدیدتر ورزش نیست اما مهمترین موضوع این است که بی‌تحرک نباشیم