# ارتباط اجتماعی فعال؛ راز افزایش طول عمر سالمندان

8 شهریور 1404

**یافته‌های جدید نشان می‌دهد سالمندانی که به طور منظم در فعالیت‌های اجتماعی مشارکت دارند و با نوه‌هایشان وقت می‌گذرانند، نه تنها سالم‌تر می‌مانند، بلکه طول عمرشان ۴۲ درصد بیشتر از سایرین است.**

وبگاه سای‌تِک‌دِیلی در گزارشی آورده است:

یک مطالعه جدید که در مجله انجمن سالمندان آمریکا/ Journal of the American Geriatrics Society منتشر شده، نشان می‌دهد که حفظ ارتباطات اجتماعی ممکن است نقشی مهم در افزایش طول عمر سالمندان داشته باشد و این سبک زندگی حتی روند پیری زیست‌شناختی را نیز کُند می‌کند.

پژوهشگران داده‌های ۲ هزار و ۲۶۸ نفر از افراد ۶۰ سال به بالا در آمریکا را تجزیه‌وتحلیل کردند. افراد شرکت‌کننده در پژوهش، پرسشنامه‌های روانی‌اجتماعی و سبک زندگی را تکمیل و نمونه خون ارائه کردند.

پژوهشگران چهار سال بعد وضعیت شرکت‌کنندگان در پژوهش را پیگیری کردند و ارتباطی واضح میان افزایش سطح مشارکت اجتماعی و کاهش خطر مرگ‌ومیر یافتند: سالمندانی که در فعالیت‌های اجتماعی مشارکت فعال داشتند، در مقایسه با افرادی که مشارکت کمی داشتند، در این بازه چهارساله، ۴۲ درصد شانس بقای بیشتری داشتند.

برخی از انواع تعاملات به صورت ویژه‌ای سودمند بودند. انجام فعالیت‌های داوطلبانه (مثلاً در امور خیریه)، گذراندن وقت با نوه‌ها و پیوستن به تیم‌های ورزشی یا باشگاه‌های اجتماعی، از شاخص‌های قوی بهبود بقا بودند.

علاوه بر این، پژوهشگران یکی از دلایل احتمالی طول عمر سالمندان اجتماعی را دریافتند: به نظر می‌رسد این افراد به دلیل معاشرت، همیشه در تکاپو هستند و همین فعالیت بدنی، بدنشان را جوان و سالم نگه می‌دارد.

اشرف ابوگرون (Ashraf Abugroun) سرپرست پژوهش از دانشگاه کالیفرنیا، سانفرانسیسکو، گفت: فعال‌ماندن از نظر اجتماعی بیش از یک انتخاب سبک زندگی است. این امر، با سالمندی سالم‌تر و افزایش طول عمر، ارتباطی نزدیک دارد. این نتایج تأکید می‌کنند که مشارکت در زندگی اجتماعی به بهبود سلامت سالمندان کمک می‌کند.