

تغذیه خوب و ورزش می‌تواند باعث افزایش طول عمر شود

11 مهر 1401

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تغذیه خوب و ورزش می‌تواند باعث افزایش طول عمر شود، و این موضوع برای افراد سابقاً سیگاری نیز صادق است.

محققان دریافته‌اند که از حدود ۱۶۰ هزار سیگاری سابق، کسانی که ورزش می‌کردند، غذای سالم می‌خوردند و الکل نمی‌نوشیدند، در مقایسه با هم‌تایان خود که عادات کمتر سالمی داشتند، در طی چند دهه آینده کمتر با احتمال مرگ روبرو بودند.

به خوبی مشخص شده است که وقتی افراد سیگاری، این عادت را ترک می‌کنند، فواید سلامتی آن بسیار زیاد است و با کاهش خطر ابتلاء به [سرطان‌های مختلف](#)، بیماری‌های ریوی، بیماری‌های قلبی و سکتۀ روبرو هستند. اما خطر مرگ زودرس در افراد سیگاری سابق نسبت به افرادی که هرگز سیگار نکشیده‌اند، بیشتر است.

محققان می‌توانند این شکاف را با ایجاد تغییرات دیگری در [سبک زندگی](#) کاهش دهند.

مطالعه جدید که توسط محققان مؤسسه ملی سرطان ایالات متحده انجام شد، حدود ۱۶۰ هزار سیگاری سابق ۵۰ تا ۶۹ ساله را مورد بررسی قرار داد.



در طول ۱۹ سال بعد، بیش از ۸۶۰۰۰ شرکت‌کننده در این مطالعه جان خود را از دست دادند. اما کسانی که در ابتدا عادات سبک زندگی سالم‌تری را گزارش کردند، بیشتر احتمال داشت زنده بمانند.

به طور میانگین، سیگاری‌های سابق که وزن سالمی داشتند و توصیه‌های مربوط به رژیم غذایی، [ورزش](#) و نوشیدنی‌ها را دنبال می‌کردند، در مقایسه با سیگاری‌های سابق که هیچ‌یک از این موارد را نداشتند، ۲۷ درصد کمتر در معرض خطر مرگ بودند.

محققان میگویند: «هر چه افراد بیشتر از این توصیه‌ها پیروی کنند، بهتر است. اما به نظر می‌رسد که حفظ حتی یک عادت سالم فوایدی را به همراه دارد.»

وی افزود: «برای مثال، سیگاری‌های سابق که به توصیه‌های ورزشی پایبند بودند، در مقایسه با کسانی که بیشتر از همه بی‌تحرک بودند، ۱۷ درصد کمتر در معرض خطر مرگ در طول دوره مطالعه قرار داشتند.»