

فواید ۵۰ دقیقه دویدن

روح الله احمدی

دانشجوی کارشناسی رشته راهنمایی و مشاوره



تحقیقات جدید نشان می دهد، حتی دویدن پنجاه دقیقه و یا کمتر در هفته می تواند، سه سال به عمر شما اضافه کند. قبلا چنین پنداشته می شد، که این مزیت فقط برای کسانی است که در هفته بیش از سه ساعت می دوند.

دکتر دی سی لی، متخصص حرکت شناسی انسانی از دانشگاه دولتی آیوای آمریکا، به سایت خبری یاهو گفت: "این تحقیقات افراد کم تحرک را تشویق می کند تا در فعالیتهای بدنی و از جمله دویدن شرکت کنند."

بر اساس این تحقیق که روز دوشنبه ۲۸ ژوئیه ۲۰۱۴ در مجله "ژورنال آو آمریکن کالج آو کاردیولوژی" منتشر شده، "ما می توانیم حتی با ۳۰ تا ۶۰ دقیقه دویدن در هفته از مزیت طول عمر ناشی از آن بهره مند شویم، و این بسیار پایین تر از آن حدی است که قبلا سازمان بهداشت جهانی و دولت آمریکا اعلام کرده بود."

اما دکتر لی هشدار می دهد که هنوز تحقیقات بیشتری باید صورت گیرد تا میزان مطلوب دویدن برای جوامع مختلف انسانی تعیین شود. اما دکتر لی معتقد است که به هر حال "حتی کمی دویدن بهتر از اصلا ندویدن است." ریسک مرگ، برای دوندگان ۳۰ درصد کمتر از غیر دوندگان است، و مرگ ناشی از بیماری و یا حمله قلبی در آنها ۴۵ درصد کمتر می باشد. در مجموع دوندگان، سه سال بیشتر از غیردوندگان زندگی می کنند، و این بستگی به مدت دویدن، سرعت و دفعات آن ندارد.

