

Βόλτα με τον σκύλο: Πόσο αυξάνει το προσδόκιμο ζωής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η έρευνα διήρκεσε τρία χρόνια και βασίστηκε σε δείγμα 2.300 ασθενών, άνω των 40 ετών, οι οποίοι υπέφεραν από δύο τουλάχιστον χρόνιας ασθένειες, όπως είναι ο διαβήτης, οι καρδιοπάθειες και η υπέρταση.

Η συμβίωση με τα κατοικίδια έχει πολλά οφέλη για τον άνθρωπο και όχι μόνο για τον ψυχική του υγεία.

Ειδικά για τους πάσχοντες από χρόνια προβλήματα, όπως είναι η υπέρταση και η καρδιοπάθεια, η βόλτα με τον σκύλο αποτελεί μιας πρώτης τάξεως ευκαιρία για άσκηση και αύξηση του προσδόκιμου ζωής.

Ομάδα ερευνητών του Health Partners Research Foundation, που εδρεύει στη Μινεσότα των ΗΠΑ, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η βόλτα με τον σκύλο στο πλαίσιο 30λεπτης άσκησης την εβδομάδα μπορεί πράγματι να χαρίσει χρόνια ζωής

στους πάσχοντες από τις παραπάνω ασθένειες.

Η έρευνα διήρκεσε τρία χρόνια και βασίστηκε σε δείγμα 2.300 ασθενών, άνω των 40 ετών, οι οποίοι υπέφεραν από δύο τουλάχιστον χρόνιες ασθένειες, όπως είναι ο διαβήτης, οι καρδιοπάθειες και η υπέρταση.

Οι επιστήμονες κατέδειξαν πως όσοι ασκούσαν λιγότερο από 30 λεπτά τη βδομάδα είχαν τρεις φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να πεθάνουν, σε σχέση με εκείνους που ασκούσαν έστω και μισή ώρα.

Παράλληλα, διαπίστωσαν πως οι καπνιστές είχαν διπλάσιες πιθανότητες από τους υπόλοιπους να πεθάνουν.

Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι η άσκηση μειώνει την αρτηριακή πίεση, βελτιώνει την ευαισθησία του οργανισμού στην ινσουλίνη και συμβάλλει στον περιορισμό σχηματισμού θρόμβων που μπορούν να προκαλέσουν εγκεφαλικά επεισόδια.

Ακόμα και ένας καθημερινός περίπατος ή μια βόλτα με το σκύλο λοιπόν μπορεί να σώζει ζωές.

Πηγή: onlycy.com