

نخيل نيوز كيف تضيف 10 سنوات إلى عمرك؟



نخيل نيوز/ متابعة

توصلت دراسة جديدة إلى أنّ اتّباع نظام غذائي صحي يمكن أن يُضيف ما يقرب من 10 سنوات إلى عمر الأشخاص، وفقاً لصحيفة "الإندبندنت" البريطانية.

استندت الدراسة إلى بيانات صحية لأكثر من 467 ألف شخص في المملكة المتحدة. حيث قُسِّموا إلى مجموعتين: الأولى تتبعت أطعمة غير صحية، بينما اتّبعت الثانية نظاماً غذائياً صحياً.

وبعد مراعاة العوامل الأخرى كالتدخين وشرب الكحول والنشاط البدني، كشفت الدراسة أن الأفراد الذين اتبعوا نظاماً صحياً بعد سن الأربعين اكتسبوا ما يُقارب من 9 إلى 10 سنوات إضافية من العمر.

وأوضح الباحثون من جامعة بيرغن في النرويج أن هذا التأثير يكون أكبر عندما يبدأ الأشخاص في اتّباع نظام صحي في سنوات أكبر من الأربعين، مع تحسين متوسط العمر المتوقع بمقدار 4 إلى 5 سنوات.

يشير الفريق إلى أن نتائج هذه الدراسة قد تكون محفزاً لتعزيز التوعية الغذائية وتحفيز الأفراد على اتباع نمط غذائي صحي، وتساهم في اتخاذ تدابير صحية أكثر فاعلية للحفاظ على صحة السكان وزيادة عمرهم.