

نخيل نيوز دراسة تكشف تأثير السفر في إبطاء الشيخوخة



نخيل نيوز - متابعة

وجدت دراسة جديدة أن السفر يمكن أن يؤخر عملية الشيخوخة ويحسن الصحة البدنية والعقلية. وأجرى باحثون في جامعة إديث كوان (EQU) في أستراليا الدراسة التي يُعتقد أنها الأولى على الإطلاق التي طبقت نظرية الإنترنت، وهو مقياس للاضطراب المتزايد أو الفوضى في أنظمة الجسم، على السياحة. وقال فانغلي هو، مرشح الدكتوراه في جامعة إديث كوان في بيان صحفي: "الشيخوخة، كعملية، لا رجعة فيها. وفي حين أنه لا يمكن إيقافها، يمكن إبطاء علاماتها". واكتشف الفريق أن الفوائد الصحية الجسدية والعقلية الإيجابية للسفر - مثل ممارسة الرياضة والاسترخاء - تساعد الجسم على إبطاء علامات الشيخوخة. وتشجع الرحلات التي تتضمن تجارب نشطة، مثل المشي لمسافات طويلة أو السباحة الناس على الحركة والاستمتاع بالعديد من الفوائد المعروفة للتمرين. وفي الوقت نفسه، قد يعمل السفر الترفيهي على تقليل التوتر المزمن، وإبطاء الجهاز المناعي المفرط النشاط، وتشجيع الأداء الطبيعي لنظام الدفاع عن النفس، والذي بدوره يمكن أن يسمح للجسم بالوصول إلى حالة منخفضة الإنترنت. وقال الباحث: "السياحة ليست مجرد ترفيه واستجمام، بل يمكن أن تساهم أيضا في الصحة البدنية والعقلية للناس.