التسوق.. يطيل العمر

نشرت مجلة "علم الأوبئة والصحة المجتمعية" دراسة حديثة تؤكد أنّ التسوق يساعد على تحسين الصحة ويطيل عمر الإنسان. وشملت الدراسة 1850 رجلاً وإمرأة في تايوان تتجاوز أعمارهم الـ65 عاماً، أظهرت أنّ الأشخاص الذين تسوقوا بشكل منتظم عاشوا لمدى أطول من الأشخاص الذين تسوقوا مرة واحدة في الأسبوع أو أقل. ورأى الباحثون أنّ التسوق يؤمن الرفقة والتمارين وفرصة للحفاظ على نظام غذائي جيّد.

وقال باحث بريطاني: إنّ الدراسة منطقية بما أنّ التسوق يشمل الحركة الجسدية والتفاعل الإجتماعي والنشاط العقلي. واتفق الباحثون على أن من يمارس التسوق يتمتع بصحة جيّدة في بادئ الأمر، غير أنهم رأوا أنّ هذا النشاط يساهم أيضاً في تحسين الصحة. وقال الباحثون الذين قادهم يو هونغ تشانغ من معهد علوم صحة السكان في تايوان: إنّ التسوق غالباً ما يكون للمرح ويساعد على تحسين السلامة النفسية، كما أنّ التسوق نشاط سهل، ولا يحتاج إلى التحفيز مثل النشاطات الأخرى كالرياضة.