دراسة: الإجازة الطويلة تطيل عمر الإنسان

◄اكتشف مجموعة من العلماء أن الذين يقضون عطلات طويلة، يعيشون في المتوسط حياةً أطول من الذين يدمنون العمل ويحصلون على عطلات قصيرة، كما أنّهم يعانون بنسبة أقل من أمراض القلب والأوعية الدموية.

وقال الاختصاصي تيمو ستراندبرج من جامعة هلسنكي الفنلندية، خلال تقديمه هو وزملائه نتائج بحثهم في مؤتمر جمعية أمراض القلب الأوروبية بميونخ الألمانية: "الإجازات والعطل أمر جيد للتخلص من أمراض القلب والتوتر، وهو أمر ملحوظ بنسبة كبيرة لدى الرجال".

وبحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية والنوبات القلبية هي السبب الرئيسي لوفاة البشر؛ ففي كلّ ِ عام يموت 17 مليوناً بسبب هذه الأمراض.

واستند ستراندبرج في دراسته إلى مجموعة من رجال الأعمال يعيشون في هلسنكي، ليتابع مستوى معيشتهم، وقسّ َمهم إلى مجموعتين، ولاحظ أن الذين يأخذون إجازات طويلة بفترات متكررة يتمتعون بصحة أفضل من غيرهم، فيما انخفضت لديهم نسبة الإصابة بالسكتات القلبية وأمراض القلب أكثر من غيرهم، بحسب وكالة "سبوتنيك".

وأكد المختصون أهمية النظام الغذائي الذي يلعب دوراً كبيراً وأن متوسط العمر يتناسب بشكل كبير مع فترات الراحة.►