

Учёные обнаружили, что поездки на велосипеде улучшают здоровье и продлевают жизнь пожилых

Довольно много пожилых людей в Японии по сравнению со сверстниками в Европе и США пользуются велосипедами как средствами передвижения. В рамках нового исследования специалисты выяснили, как езда на велосипеде влияет в целом на здоровье стариков.

В рамках новой работы учёные сосредоточились на двух областях. Во-первых, они изучали связь между частотой использования велосипеда в 2013 году и частотой возникновения потребностей в долгосрочном уходе и смертей в течение 10 лет (то есть до 2023 года). Во-вторых, эксперты изучали связь между использованием велосипеда и возникновением потребности в долгосрочном уходе или смертью в 2013 и 2017 годах.

Оказалось, что по состоянию на 2013 год пожилые, которые ездили на велосипеде, имели меньший риск необходимости долгосрочного ухода и смерти в течение следующих 10 лет по сравнению с теми, кто на велосипеде не ездил. Особенно значительным было это снижение риска у тех, кто не водил машину.



Dr. Axe

Согласно результатам второго направления исследований, пожилые, которые продолжали ездить на велосипеде в течение четырёх лет между 2013 и 2017 годами, имели меньший риск необходимости в долгосрочном уходе и смертности в последующие шесть лет по сравнению с теми, кто на велосипеде не ездил вообще.

Учёные обнаружили, что поездки на велосипеде улучшают здоровье и продлевают жизнь пожилых

Анализ, сосредоточенный на тех, кто не водит автомобиль, показал также, что пожилые люди, которые продолжали ездить на велосипеде и которые начали ездить на нём, имели меньше шансов на то, что им понадобится долгосрочный уход.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.