

Δέκα χρόνια νεότεροι λόγω... σκύλου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το τετράποδο βελτιώνει τη φυσική κατάσταση του ιδιοκτήτη του γυρίζοντας το «ρολόι» 10 χρόνια πίσω

Δέκα χρόνια νεότεροι λόγω... σκύλου

Σωματική και νοητική υγεία χαρίζει ένας σκύλος στον ηλικιωμένο ιδιοκτήτη του, έδειξε η μελέτη των σκωτσέζων επιστημόνων

Λονδίνο

Δέκα χρόνια «νεότεροι» σωματικά και νοητικά είναι οι ιδιοκτήτες σκύλων, σύμφωνα με νέα μελέτη από το Πανεπιστήμιο Σεντ Αντριους. Όπως είδαν οι σκωτσέζοι επιστήμονες, η συντροφιά ενός τετράποδου βελτιώνει τη φυσική κατάσταση του ιδιοκτήτη κάνοντάς τον παράλληλα να συμπεριφέρεται αλλά και να φαίνεται νεότερος.

Βάσει των ευρημάτων της μελέτης μάλιστα, η απόσταση που διανύει ο ιδιοκτήτης κατά τη διάρκεια της βόλτας του σκύλου του, δεν επηρεάζει την θετική επίδραση του ζώου στην υγεία του.

«Ένας ιδιοκτήτης σκύλου - ιδιαίτερα αν είναι μεγαλύτερης ηλικίας - μπορούμε να πούμε ότι έχει φυσική κατάσταση αντίστοιχη με εκείνη ενός ατόμου νεότερου κατά περίπου μια δεκαετία» εξηγεί ο δρ Ζικιάνγκ Φενγκ, ο οποίος συμμετείχε στη μελέτη. «Μπορεί η παρουσία του ζώου να μην προσθέτει 10 χρόνια επιπλέον ζωής, είναι όμως πολύ ευεργετική και σχετίζεται με το σηκώνεται από τον καναπέ του, περπατάει και κινείται περισσότερο» προσθέτει ο ειδικός.

Καλύτερος φίλος στη ζωή

Στο πλαίσιο της μελέτης τους οι ερευνητές εξέτασαν τις περιπτώσεις 547 ηλικιωμένων ατόμων με μέσο όρο ηλικίας τα 79 έτη. Συγκεκριμένα τους ζήτησαν να φορέσουν ένα επιταχυνσιόμετρο για ένα διάστημα επτά ημερών, προκειμένου να καταγράψουν τις κινήσεις τους. Περίπου 50 από τους εθελοντές ήταν ιδιοκτήτες σκύλων.

Όπως αναφέρουν οι ειδικοί με δημοσίευσή τους στο επιστημονικό έντυπο «Preventive Medicine», από τη μελέτη τους φάνηκε ότι «ένας σκύλος παρακινεί την σωματική άσκηση του ιδιοκτήτη του, και στην περίπτωση των ηλικιωμένων κάτι τέτοιο οδηγεί στην υπερπήδηση οποιονδήποτε εμποδίων - π.χ. έλλειψη κοινωνικών επαφών, καιρός, προσωπική ασφάλεια - ως προς την κίνησή τους».

«Τα αποτελέσματά μας έδειξαν ότι η ιδιοκτησία ενός σκύλου σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα σωματικής άσκησης σε άτομα άνω των 65 ετών. Κατά μέσο όρο, οι ηλικιωμένοι ιδιοκτήτες σκύλων ήταν κατά 12% πιο δραστήριοι από τους συνομηλικούς τους που δεν είχαν σκύλο» υπογραμμίζουν οι ερευνητές.

«Γαβ» σε σωματική και νοητική υγεία

Η σωματική άσκηση σε μεγαλύτερες ηλικίες, ως γνωστόν, προστατεύει από παθήσεις που σχετίζονται με τη φθορά των μυών και των οστών, ενώ παράλληλα τονώνει τις νοητικές λειτουργίες.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, πέρα από τη σωματική υγεία ένα σκυλάκι τονώνει και τη νοητική υγεία, αλλά και τη διάθεση του ιδιοκτήτη του. «Κατά μέσο όρο, οι ιδιοκτήτες σκύλων εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης» αναφέρει ο δρ Φενγκ. «Το δέσιμο που αναπτύσσεται ανάμεσα στο ζώο και τον άνθρωπο φαίνεται ότι προσφέρει πολλά οφέλη στην υγεία».

Ο ίδιος υποστηρίζει, ότι η δημιουργία ειδικών συνεδριών με την παρουσία ενός σκύλου θα μπορούσε να βοηθήσει ηλικιωμένα άτομα να βιώσουν τα οφέλη αυτά, χωρίς την ευθύνη της ιδιοκτησίας ενός ζώου.

Ειρήνη Βενιού

Πηγή: tovima.gr