العداؤون هم الأطول عمراً



كشفت دراسة طبية حديثة النقاب عن أنّ العدائين هم الأطول عمراً، بالمقارنة بالرياضيين الذين يمارسون رياضات مختلفة.

وأوضحت الأبحاث أن ارتفاع طاقة تحمل العدائين مقارنة مع الرياضيين الممارسين للرياضات الأخرى يؤثر إيجابياً على كفاءة وظائف القلب. وكانت الأبحاث قد أجريت على ما يقرب من 53 ألف عداء لدراسة وتحليل العلاقة بين العدو وأمراض القلب، حيث تراوحت أعمار المشاركين في الدراسة ما بين العشرين والثمانين عاماً، خضعوا لفحص طبي شامل قبل بدء الدراسة للتأكد من خلوهم من أمراض القلب والسرطان والسكر. وأشارت المتابعة إلى أن ما يقرب من 27% من العدائين تمتعوا بسنوات عمر أطول، بالمقارنة بالرياضيين الذين مارسوا رياضات أخرى، أو بالأشخاص العاديين.