

## تجنب هذه السلوكيات بعد الـ 60



### إعداد: راندا جرجس

تشير الدراسات إلى أن نحو 18% من الذين تتراوح أعمارهم بين 65 و74 عاماً، يعانون إعاقة واحدة على الأقل، ويشير الخبراء إلى أهمية التركيز على اتباع النمط الصحي والتغيرات الإيجابية في الأنشطة اليومية، وممارسة التمارين الرياضية المعتدلة والمنتظمة والإقلاع عن التدخين، والابتعاد عن العادات الضارة، هو أضمن الطرق لقضاء سنوات خالية من الأمراض المزمنة وإعاقة الشيخوخة

ويؤدي تراكم الكيلوغرامات مع التقدم في العمر وبعد سن الستين إلى زيادة الوزن والسمنة، ويمكن الاهتمام بالحفاظ على الوزن الصحي، عن طريق تناول المزيد من البروتين والالتزام بممارسة التمارين الرياضية لدعم وتقوية العظام والعضلات.

كما أظهرت الأبحاث أن النظام الغذائي يلعب دوراً هاماً في تعزيز الصحة مع تقدم العمر، وتُعد حمية البحر الأبيض المتوسط من الخيارات المفيدة، حيث إنها تحتوي على كميات منخفضة من الدسم المشبّع وكميات أعلى من زيوت

الخضراوات، وتعتمد على دمج مجموعة واسعة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية مع أسلوب الحياة والنشاط البدني، ما يساعد في خفض معدلات الإصابة بأمراض القلب.

وتتسم هذه المرحلة العمرية في حياة الإنسان بالجوء إلى العزلة، ولكن يؤكد الخبراء النفسيون أن الحفاظ على العلاقات الصحية مع الأصدقاء والعائلة مع التقدم في العمر، من أهم الأمور التي تمنح السعادة وتلعب دوراً هاماً في تعزيز القدرات العقلية وعدم تدهور صحة الدماغ.

يسمح البعض لأنفسهم بالانزلاق إلى نمط حياة خامل بشكل متزايد مع تقدم العمر، وخاصة الذين يعانون مشكلات مرضية في الجهاز الحركي، كما تشير الدراسات إلى أن عدم الحركة يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة على المستوى الخلوي، والجلوس لفترات طويلة ومستمرة تُمثل تهديداً للصحة مثل التدخين.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.