

6 عادات تطيل العمر وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة



الاثنين 20 يوليو 2026 04:00 م

حدد الدكتور حزقيال إيمانويل، أحد كبار أطباء الأورام، وأخصائي الأخلاقيات الحيوية في جامعة بنسلفانيا، ست قواعد قال إنها تساعد على الشيخوخة الصحية

حذر الدكتور إيمانويل من "الحماقة"، قائلاً إن الأنشطة الخطيرة بشكل واضح، مثل القفز المظلي من المرتفعات، وتسلق جبل إيفرست، والتدخين الإلكتروني، هي أمثلة على التصرف بحماقة لأنها تنطوي على مخاطر عالية للموت

6 قواعد للعيش لفترة أطول

وتشمل مبادئه الأخرى للعيش لفترة أطول وتقليل خطر الإصابة بالأمراض:

-إعطاء الأولوية لحياة اجتماعية نشطة

-الحفاظ على النشاط الذهني من خلال هوايات جديدة وفرص للتعلم

-الحد من تناول الأطعمة والمشروبات المصنعة والسكريات دون أن يكون ذلك مقيداً بشكل مفرط

-ممارسة التمارين الرياضية باعتدال

-الحصول على قسط كافٍ من النوم

وأضاف: "أن دماغنا يكمله مبني على التفاعلات الاجتماعية، وهو يقوم بأكثر من ذلك بكثير بالنسبة لنا نحن نعلم أنه إذا كنت تشعر بالوحدة والعزلة الاجتماعية، فإنك تزيد بشكل كبير من مخاطر الوفاة"، بحسب موقع "فوكس نيوز ديجيتال".

وتابع الدكتور إيمانويل: "شارك أكثر من ثلاثة ملايين شخص حول العالم في دراسات حول التفاعل الاجتماعي وطول العمر والأشخاص المعزولون اجتماعياً، الذين ليس لديهم أصدقاء أو لديهم صديق واحد فقط، لا يرون أصدقاءهم كثيراً هؤلاء الأشخاص أكثر عرضة للوفاة في السنوات القليلة المقبلة".

وبحسب طبيب الأورام، فإن العزلة الاجتماعية أو الشعور بالوحدة "يعادل تدخين 15 سيجارة في اليوم". وقال إن العلاقات الوثيقة والتفاعلات الاجتماعية العفوية تساهم في تحقيق الرفاهية

هوس المجتمع بالصحة

وفي المقابل، حذر الدكتور إيمانويل من أن هوس المجتمع بالصحة أمر سام، وقال: "لا ينبغي أن يكون هاجسك هو الصحة، بل ينبغي أن يكون هاجسك هو عيش حياة ذات معنى هذا هو المهم حقاً، والصحة ليست سوى وسيلة لتحقيق غاية".

وأضاف أن جزءاً كبيراً من صناعة الصحة والعافية يركز على الحرمان الذاتي، وهو أمر مضر وتابع: "علم الأحياء بالنسبة للبشر يدور حول التوازن الداخلي، أي التوازن بين طرف متطرف وآخر".

وحذر من هوس المجتمع الحالي بالصحة والعافية ليس بالأمر الجديد وقال: "إن العافية هي استجابة لعالم مضطرب، مليء بالشكوك حول ما يحمله المستقبل، ويشعر الناس بأن حياتهم خارجة عن السيطرة".

وتابع: "لذا، فإن العافية هي استجابةٍ هذا شيء يمكنني التحكم فيه- ما أكله، واللقاحات التي أتلقيها، والتمارين الرياضية- وأعتقد أن هذا ما لدينا اليومٍ يتعلق الأمر كثيرًا بضبط النفس الذي تحول إلى عافية كمنفذ".
وأوضح الدكتور إيمانويل أن الجسم ينتعش عندما لا يلجأ إلى الحميات الغذائية أو التمارين الرياضية المفرطة