

Dovolená může prodlužovat život, zjistili finští vědci

Zdroj fotografie: Pixabay

O pozitivních dopadech dovolené na lidskou psychiku i zdraví nemůže být pochyb. Ke známým benefitům pracovního volna spojeného s odpočinkem se nyní zařadilo i prodloužení života.

Zjištění vyplývá ze čtyřicet let trvajících výzkumu zaměřeného na riziko kardiovaskulárních onemocnění v souvislosti s životním stylem. Až v jeho průběhu se pozornost výzkumníků stočila právě k dovolené. Ti zpětně zkoumali množství práce, spánku a volna u více než 1200 mužských respondentů. Rozdělení byli do dvou skupin, z nichž jedna byla intervenční a pravidelně dostávala doporučení, aby cvičili, jedli zdravě či přestali kouřit.

V intervenční skupině měli muži o 37 procent větší riziko úmrtí, pokud měli daný rok méně než tři týdny volna. „Škoda způsobená intenzivním životním režimem se koncentrovala ve skupině mužů s kratší dovolenou. V naší studii pracovali muži s kratší dovolenou víc a spali méně. Takovýto stresující životní styl mohl přebít i výhody intervence,“ vysvětlil profesor Timo Sandberg z helsinské univerzity.

<http://pozitivni-zpravy.cz/dovolena-muze-prodluzovat-zivot-zjistili-finsti-vedci/>