Levez-vous pour vivre plus longtemps!

Compte Test - 2012-07-11 19:27:00 - Vu sur pharmacie.ma

Des travaux réalisés par des chercheurs américains (le Dr Peter Katzmarzyk et ses collègues de l'Université de Louisiane), ont révélé que rester assis moins de 3 heures par jour permettrait d'augmenter de 2 ans l'espérance de vie à la naissance. Ils estiment aussi que limiter à deux heures quotidiennement le temps passé devant la télévision augmenterait l'espérance de vie de 1,38 an.

Ces estimations ont été réalisées à partir d'enquêtes menées en 2005/2006 puis à nouveau en 2009/2010 auprès d'un large échantillon. Les chercheurs ont réparti les participants en fonction de leurs habitudes concernant la position assise et leur consommation de télévision.

Les auteurs de ces travaux, dont les résultats ont été publiés dans le British Medical Journal, préviennent que si leurs travaux font état d'une relation de cause à effet présumé, ils ne constituent nullement une preuve formelle.Pharmacies.ma - 11 juillet 2012(Source:radio-canada.ca)