NUS National University of Singapore

Source: *Tamil Murasu,* p2
Date: 20 June 2017

வசதிகுறைந்த பெரியவர்களின் உடல் பலவீனமடைய அதிக சாத்தியம்: ஆய்வு

குறைந்த வருமானம் ஈட்டும், போதிய கல்வியறிவு இல்லாத, திருமணம் ஆகாத பெரியவர்களுக்கு உடல்நிலை பலவீனம் அடைய அதிக சாத்தியம் இருப்பதாக சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக்கழகம் (என்யுஎஸ்) வெளியிட்டுள்ள ஆய்வு ஒன்றின் மூலம் தெரியவந்துள்ளது. 55 வயதுக்கும் மேற்பட்ட ஏறக்குறைய 3,000 சிங்கப்பூரர்கள் கலந்துகொண்ட இந்த ஆய்வில் ஐந்து விழுக்காட்டினரின் உடல்நிலை பலவீனம் அடைந்திருப்பதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. மேலும் 44 விழுக்காட்டினரிடம் உடல்நிலை பலவீனம் அடைவதற்கான அறிகுறிகள் தென்பட்டதாகத் தெரியவந்தது.

இருப்பினும், ஆரோக்கிய சத்துணவும் உடற்பயிற்சியும் அறிவாற்றலைத் தூண்டுதலும் துடிப்புமிக்க வாழ்க்கை முறையும் பலவீனம் அடைந்துள்ள உடல்நிலையை மறுபடியும் ஆரோக்கிய நிலைக்குக் கொண்டுவர உதவும் என்று என்யுஎஸ் நேற்று வெளியிட்ட மற்றொரு ஆய்வின் முடிவுகள் தெரிவித்தன.

Source: Tamil Murasu © Singapore Press Holdings Ltd. Permission required for reproduction.