

Η πολλή δουλειά τρώει τον αφέντη, όταν αυτός γεράσει...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όπως γράφει ο Νίκος Ξαδάκης στο «Επικοινωνία» (1 Ιανουαρίου 2008).

Οι μεσήλικες που εργάζονται πολλές ώρες και συχνά θυσιάζουν τον ύπνο τους για χάρη της δουλειάς τους, τείνουν να έχουν χειρότερη υγεία, όταν γεράσουν, σύμφωνα με μια μακρόχρονη φινλανδική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη δρ Μικαέλα Μπιργκίτα φον Μπόνσντορφ του Πανεπιστημίου της πόλης Γυβάσκουλα, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό για θέματα γήρανσης «Age and Ageing», σύμφωνα με το πρακτορείο Ρόιτερς, ανέλυσαν σε βάθος 25ετίας στοιχεία για την υγεία άνω των 3.000 ανδρών, επαγγελματιών και επιχειρηματιών, τόσο κατά την μέση όσο και την τρίτη ηλικία τους.

Διαπιστώθηκε ότι όσοι 45άρηδες και 50άρηδες είχαν τη συνήθεια να δουλεύουν σκληρά (πάνω από 50 ώρες την εβδομάδα) και να μην κοιμούνται αρκετά (λιγότερο από εξήμισι ώρες τη μέρα), όταν πια έγιναν 65άρηδες και 70άρηδες, είχαν χειρότερες επιδόσεις στις σωματικές λειτουργίες, στη ζωτικότητά και στη γενικότερη υγεία τους, σε σχέση με όσους εργάζονταν λιγότερο και κοιμόνταν περισσότερο, όταν ήσαν μεσήλικες.

Η δρ. Μπόντσοντορφ επεσήμανε ότι στην εποχή μας πολλοί επαγγελματίες και άλλοι εργαζόμενοι, πέρα από τις επίσημες ώρες στο γραφείο, δουλεύουν αρκετές ακόμη αφανείς ώρες, στο σπίτι τους ή κατά τις μετακινήσεις τους, π.χ. διαβάζοντας την ηλεκτρονική αλληλογραφία ή έγγραφα της δουλειάς τους.

Αυτό σημαίνει ότι, στην πραγματικότητα, ένας σύγχρονος μεσήλικας δουλεύει παραπάνω από το κανονικό και αυτό μπορεί να έχει συνέπειες για την υγεία του εν καιρώ, όταν πια βγει στη σύνταξη.

Πηγή: ikypros.com