

14 Νοεμβρίου 2016

Η πολλή δουλειά τρώει τον αφέντη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



H

πολλή δουλειά τρώει τον αφέντη

Φαίνεται πως το γνωστό ρητό ισχύει, ιδίως για ανθρώπους που βρίσκονται στη μέση ηλικία και εργάζονται πολλές ώρες καθώς σύμφωνα με νέα μελέτη παρουσιάζουν έντονα προβλήματα υγείας όταν μεγαλώσουν.

Η έρευνα έγινε στο Πανεπιστήμιο Γιβάσκιλα στην Φινλανδία και διήρκησε περισσότερο από 25 χρόνια. Τα στοιχεία που συγκεντρώθηκαν από 3.000 άνδρες επιχειρηματίες ή απλά επαγγελματίες που δουλεύουν σκληρά, έδειξαν πως όσοι 45άρηδες και 50άρηδες δούλευαν πάνω από 50 ώρες την εβδομάδα και κοιμόντουσαν λιγότερο από 6,5 ώρες είχαν σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία τους. Όταν πια έφταναν σε ηλικία άνω των 65 ετών είχαν χειρότερες επιδόσεις στις σωματικές λειτουργίες, έλλειψη ζωτικότητας και συνολικά η υγεία τους ήταν ιδιαίτερα εξασθενημένη σε σύγκριση με αυτούς που δούλευαν λιγότερο.

Αξίζει να αναφέρουμε πως ως δουλειά, αναφέρονται όχι μόνο οι ώρες που βρίσκονταν στην εργασία τους αλλά και email, τηλέφωνα και οτιδήποτε σχετιζόταν με την εργασία τους.

Πηγή: yolife.gr