

Открыт новый способ укрепления здоровья и достижения минимальной физической активности, необходимой для нормальной жизни. Результаты исследования ученых из университета Мичигана показывают, что владельцы собак, регулярно выгуливающие своих четвероногих питомцев, на 34% здоровее тех, кто не имеет домашних животных, с которыми необходимо гулять, или с теми собачниками, кто регулярно не выводит своих собак на прогулки.

Регулярный выгул собак заставляет их владельцев проводить на ногах в среднем на час больше в неделю коллег, выгуливающих собак от случая к случаю. Разница же с теми, у кого собак нет, еще больше.

«Конечно, в том, что владельцы собак гуляют больше, ничего особенно удивительного нет,- пишет в «Журнале физической активности и здоровья» Мэттью Ривз, один из авторов исследования,- но мы обнаружили, что люди, выгуливающие собак, получают более высокий уровень как умеренной, так и повышенной физической активности».

Речь идет о том, что у собачников, регулярно гуляющих со своими собаками, повышается физическая активность в целом. К такому выводу американские ученые пришли, проанализировав количество времени, которое уходит на занятия спортом, прогулки, работу в огороде, танцы и другие виды физической активности.

Медики рекомендуют тратить на эти цели не меньше 2,5 часов в неделю. Одним из способов достижения этой цели и могут быть регулярные прогулки с собаками. Кроме чисто физической стороны, собака улучшает также качество жизни.

Согласно статистическим данным, в Америке регулярно выгуливают собак лишь около двух третей их владельцев. Так что у остальных большие резервы в достижении минимального времени на физическую активность.