

# Ingin Hidup 10 Tahun Lebih Lama? Studi Terbaru Sarankan 5 Olahraga Ini!

Category: Nasional, News

written by Redaksi | 14/08/2024



**ORINews.id** – Banyak penelitian telah mengonfirmasi bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan harapan hidup.

Orang yang rutin berolahraga memiliki risiko lebih rendah terkena obesitas, penyakit jantung, diabetes, dan bahkan kanker.

Selain itu, mereka juga melaporkan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Mayo Clinic baru-baru ini melakukan penelitian untuk mengetahui jenis olahraga apa yang paling berkontribusi pada umur panjang.

Ternyata, olahraga terbaik tidak hanya tentang latihan fisik semata. Ada faktor lain yang turut berperan.

## 1. Tenis

Penelitian menunjukkan bahwa pemain tenis memiliki rata-rata harapan hidup hampir sepuluh tahun lebih lama.

Tenis adalah olahraga kardiovaskular intensitas tinggi yang meningkatkan stamina, daya tahan, koordinasi mata-tangan, dan fokus. Namun, yang membedakan tenis adalah banyak pemainnya tetap aktif hingga usia 80-an dan 90-an.

## **2. Badminton**

Cabang olahraga terpopuler di Indonesia, bulu tangkis atau badminton yang memiliki banyak manfaat kesehatan.

Pemain badminton memiliki harapan hidup lebih lama sekitar enam tahun. Olahraga ini meningkatkan postur, kekuatan otot, kadar kolesterol baik, koordinasi, dan kepadatan tulang.

## **3. Sepak Bola**

Sepak bola membutuhkan stamina dan daya tahan. Penelitian menunjukkan pemain sepak bola profesional memiliki harapan hidup lebih tinggi daripada atlet elit lainnya.

Meskipun data tentang pemain non-profesional masih terbatas, semakin banyak bukti menunjukkan manfaat sepak bola untuk umur panjang.

## **4. Bersepeda**

Bersepeda memberikan dukungan seluruh tubuh dan merupakan cara terbaik untuk berbagi bagi banyak orang.

Selain itu, bersepeda mengurangi risiko osteoarthritis, meningkatkan kesehatan jantung, dan memperpanjang harapan hidup.

## **5. Berenang**

Berenang adalah olahraga ideal bagi mereka yang memiliki masalah punggung atau lutut.

Selain meningkatkan kapasitas paru-paru dan kebugaran kardiovaskular, berenang juga dapat memperpanjang harapan hidup.

## **Faktor Sosial dalam Olahraga**

Menariknya, olahraga yang melibatkan interaksi sosial lebih banyak dikaitkan dengan umur panjang yang lebih baik. Tennis, badminton, dan sepak bola biasanya dimainkan dalam kelompok.

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas sosial tidak hanya memperpanjang harapan hidup, tetapi juga meningkatkan kesehatan mental.

Aktivitas fisik secara teratur dapat memperpanjang umur dan mengurangi risiko berbagai penyakit.

Selain itu, olahraga yang melibatkan interaksi sosial dapat memberikan manfaat tambahan bagi kesehatan mental dan umur panjang.