

# มาร์ส เพ็ทแคร์ เผย “สุนัข” ช่วยให้ผู้สูงวัย

## กระฉับกระเฉงอยู่เสมอ



ผลวิจัยครั้งใหม่ล่าสุดพบว่า การเลี้ยงสุนัขช่วยให้ผู้สูงวัยอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปเดินออกกำลังกายได้มากขึ้น

ผลวิจัยที่ได้รับการเปิดเผยเมื่อไม่นานมานี้ระบุว่า สำหรับผู้สูงวัยนั้น การเลี้ยงสุนัขจะช่วยเพิ่มแนวโน้มในการมีกิจกรรมทางกายตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO)

เป็นที่ทราบกันดีว่า กิจกรรมทางกายจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็งชนิดต่างๆ และโรคซึมเศร้า ขณะที่ผลวิจัยล่าสุดช่วยตอกย้ำว่า การเลี้ยงสุนัขจะเป็นผลดีต่อสุขภาพเมื่อคนเรามีอายุมากขึ้นได้

(รูปภาพ: [http://mma.prnewswire.com/media/478454/Pet\\_dogs\\_and\\_older\\_adults.jpg](http://mma.prnewswire.com/media/478454/Pet_dogs_and_older_adults.jpg))

ศาสตราจารย์แดเนียล มิลส์ ผู้นำโครงการวิจัย กล่าวว่า “เราต่างรู้ดีว่า เมื่อมีอายุมากขึ้นเราจะเคลื่อนไหวช้าลง แต่เราก็ต้องทำตัวให้กระฉับกระเฉงอยู่เสมอเพราะนั่นเป็นผลดีต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตในหลายแง่มุม สำหรับปัจจัยที่ผลักดันให้ผู้สูงวัยมีกิจกรรมทางกายมากขึ้นยังไม่มีการระบุอย่างชัดเจน แต่เราสนใจศึกษาว่าการเลี้ยงสุนัขสามารถยกระดับสุขภาพของผู้สูงวัยด้วยการกระตุ้นให้มีกิจกรรมทางกายมากขึ้นหรือไม่”

อ่านการศึกษาที่นี้: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4422-5>

การวิจัยดังกล่าวเป็นผลงานของมหาวิทยาลัยลินคอล์นและมหาวิทยาลัยกลาสโกว์คาเลโดเนีย และได้รับการเผยแพร่ทางวารสาร BMC Public Health โดยได้จัดทำขึ้นร่วมกับสถาบันวิจัยโภชนาการสัตว์เลี้ยงволแธม ในเครือมาร์ส เพ็ทแคร์ และได้รับเงินทุนสนับสนุนจาก ISAZ/WALTHAM Award ทั้งนี้ คณะวิจัยได้ใช้ปัจจัยชีวิตกิจกรรมที่เฉพาะเจาะจงเป็นครั้งแรก เพื่อรวบรวมข้อมูลกิจกรรมของผู้เข้าร่วมการวิจัยอย่างเป็นกลาง ทั้งกลุ่มที่เลี้ยงสุนัขและไม่ได้เลี้ยงสุนัข

ดร.ฟิลิปา ดาลล์ หัวหน้าคณะวิจัย กล่าวว่า “จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่เลี้ยงสุนัขจะเดินมากกว่าผู้ที่ไม่ได้เลี้ยงสุนัขราว 20 นาทีต่อวัน ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง ในขณะที่ WHO แนะนำให้มีกิจกรรมทางกายปานกลาง-หนัก อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์เพื่อสุขภาพที่ดี ดังนั้น การเดินเพิ่มขึ้นวันละ 20 นาทีตลอดทั้งสัปดาห์ก็น่าจะเพียงพอตามคำแนะนำของ WHO สิ่งที่เราค้นพบตอกย้ำว่า การพาสุนัขเดินเล่นช่วยเพิ่มกิจกรรมทางกายได้

อย่างมีนัยสำคัญ”

แนนซี จี นักวิจัยจากวอลแธมและผู้ร่วมเขียนงานวิจัย กล่าวว่า “การวิจัยครั้งนี้บ่งชี้ว่า การเลี้ยงสุนัขอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงวัยได้เดินออกกำลังกาย นอกจากนี้ เราพบว่าวิธีที่ใช้ในการชีวิตกิจกรรมนั้นได้ผลดีมาก และอยากแนะนำให้การวิจัยในอนาคตนำปัจจัยการเลี้ยงสุนัขและการพาสุนัขเดินเล่นมาใช้เป็นตัวแปรสำคัญในการพิจารณาด้วย แม้ว่าการวิจัยนั้นอาจไม่ได้เน้นเรื่องการเลี้ยงสุนัข แต่การเลี้ยงสุนัขก็ยังคงเป็นปัจจัยสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม”

เกี่ยวกับสถาบันวิจัยโภชนาการสัตว์เลี้ยงวอลแธม

สถาบันวิจัยโภชนาการสัตว์เลี้ยงวอลแธม เป็นหน่วยงานวิทยาศาสตร์ที่สำคัญในเครือมาร์ส เพ็ทแคร์ ซึ่งมุ่งเน้นด้านโภชนาการและสุขภาพของสุนัข แมว ม้า นก และปลา รวมถึงคุณประโยชน์ของสัตว์เลี้ยงที่มีต่อมนุษย์ สถาบันวิจัยแห่งนี้ตั้งอยู่ในมณฑลเอสเซกซ์ ประเทศอังกฤษ และใช้ความรู้ความเชี่ยวชาญในการพัฒนาผลิตภัณฑ์อันทันสมัยเพื่อตอบสนองความต้องการของสัตว์เลี้ยงอย่างแท้จริง ทางสถาบันเพิ่งฉลองครบรอบ 50 ปี แห่งการบุกเบิกนวัตกรรมสำคัญด้านโภชนาการสัตว์เลี้ยง รวมถึงเผยแพร่ผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ผ่านการพิจารณาและยอมรับจากผู้เชี่ยวชาญกว่า 600 ฉบับ ปัจจุบัน วอลแธมยังคงร่วมงานกับบรรดาสถาบันวิทยาศาสตร์ชั้นนำของโลก เพื่อขับเคลื่อนวิสัยทัศน์ของมาร์ส เพ็ทแคร์ ในการสร้างสรรค์โลกที่ดีกว่าสำหรับสัตว์เลี้ยง รวมทั้งมอบความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่เสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับตราสินค้าต่างๆของมาร์ส เพ็ทแคร์ อาทิ PEDIGREE(R), WHISKAS(R), ROYAL CANIN(R), BANFIELD Pet Hospital, IAMS(R), PERFECT FIT(R), CESAR(R), NUTRO(R), SHEBA(R), DREAMIES(R) และ EUKANUBA(R) <http://www.waltham.com>

เกี่ยวกับมหาวิทยาลัยลินคอล์น

มหาวิทยาลัยลินคอล์น ติดอันดับมหาวิทยาลัยชั้นนำ 50 แห่งของสหราชอาณาจักร (จากการจัดอันดับ Complete University Guide 2017) และเป็นมหาวิทยาลัยเกิดใหม่ชั้นนำของประเทศ (จากการจัดอันดับ Times and Sunday Times Good University Guide 201) นอกจากนี้ นักศึกษายังพึงพอใจกับมหาวิทยาลัยของเราเป็นอย่างมาก โดยเราติดอันดับ 10 มหาวิทยาลัยที่สร้างความพึงพอใจให้กับนักศึกษามากที่สุดในการจัดอันดับ National Student Survey 2016 ขณะที่หลักสูตรต่างๆ ของเราก็ติดอันดับ 1 ในสาขาวิชานั้นๆ นอกจากนี้ เรายังมีชื่อเสียงในเรื่องการทำงานร่วมกับนายจ้าง โดยคว้ารางวัล Lord Stafford Award และ Times Higher Education Award ส่วนอนาคตของบัณฑิตก็สดใสมาก โดยบัณฑิตจบใหม่ 95% ได้ทำงานหรือเรียนต่อภายใน 6 เดือนหลังสำเร็จการศึกษา และเกือบ 3 ใน 4 ได้ตำแหน่งงานที่มีความก้าวหน้าในอาชีพ นอกจากนี้ Research Excellence Framework 2014 ยังยกให้งานวิจัยเกินครึ่งหนึ่งของเราเป็นงานวิจัยชั้นนำของโลกหรือชั้นเลิศในระดับนานาชาติ

เกี่ยวกับมหาวิทยาลัยกลาสโกว์คาเลโดเนียน

- มหาวิทยาลัยกลาสโกว์คาเลโดเนียน (GCU) คือมหาวิทยาลัยเพื่อสังคมอย่างแท้จริง โดยเราได้ให้การศึกษ

สร้างสรรค์งานวิจัย ตลอดจนทำประโยชน์ทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ

- GCU มีวิทยาเขตที่ทันสมัยตั้งอยู่ใจกลางเมืองกลาสโกว์ ลอนดอน และนิวยอร์ก ทั้งยังจับมือเป็นพันธมิตรด้านการศึกษากับประเทศบังกลาเทศ มอริเชียส โอมาน และแอฟริกาใต้

- นักศึกษา 20,000 คนของเราได้รับการศึกษาแนวใหม่ ซึ่งผสมผสานความพร้อมในการทำงาน ความเป็นผู้ประกอบการ และความรับผิดชอบต่อสังคมเข้าด้วยกัน นอกจากนี้ GCU ยังครองอันดับ 1 มหาวิทยาลัยสมัยใหม่ที่มีผู้สำเร็จการศึกษา มากที่สุดในสกอตแลนด์ และบัณฑิต 96% ได้ทำงานหรือเรียนต่อภายใน 6 เดือนหลังสำเร็จการศึกษา

- GCU ครองตำแหน่งมหาวิทยาลัยสมัยใหม่ชั้นนำของสกอตแลนด์ในด้านการวิจัย โดยได้ช่วยสร้างสรรค์สังคมที่เท่าเทียม ส่งเสริมชีวิตที่มีสุขภาพดี และสร้างสิ่งแวดล้อมที่มีความยั่งยืน

- เราเป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกในสกอตแลนด์ที่ได้รับการรับรอง Living Wage University Employer และเป็นสมาชิกของ UN Global Compact โครงการความยั่งยืนระดับองค์กรที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในโลก

- เรามีส่วนในการสร้างเศรษฐกิจสหราชอาณาจักรคิดเป็นมูลค่าราว 1 พันล้านปอนด์ต่อปี นอกจากนี้เรายังทำประโยชน์ต่อสังคมในฐานะมหาวิทยาลัยเพื่อสังคมอย่างแท้จริง ดังที่เห็นได้ในชุมชนต่างๆ ทั้งในประเทศและทั่วโลก

- รับชมข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.gcu.ac.uk> และติดตามความเคลื่อนไหวของเราได้ทางทวิตเตอร์ @CaledonianNews

ที่มา: มาร์ส เพ็ทแคร์