

# دراسة: ممارسة الرياضة في الطفولة يقلل من خطر الإصابة بالقلب بعد البلوغ



الجمعة 27 مايو 2016 04:05 م

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية في مرحلة الطفولة، بغض النظر عن الدهون المتراكمة في منطقة البطن، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في سن البلوغ المبكر.

وأوضح مايكل شميدت ، أستاذ مشارك في جامعة "جورجيا" الأميركية، أن عددا من الدراسات السابقة قد أشارت إلى مستويات أعلى من اللياقة البدنية ساهم بشكل مباشر في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية خاصة المرتبطة بالسمنة بين الكبار.

كان الباحثون قد قاموا بجمع وتحليل بيانات أكثر من 1.792 شخصا، خاصة في المرحلة العمرية ما بين 7 إلى 15 عاما، لتتضمن البيانات تقييمًا لمستوى اللياقة البدنية ومحيط الخصر. فضلا عن التدابير القلبية التنفسية لتقييم الدهون في منطقة البطن في مرحلة الطفولة.

وأشارت المتابعة والتحليل إلى أن الأطفال الذين تمتعوا باللياقة البدنية في مرحلة الطفولة كانوا أقل عرضة بنسبة 32% لفرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في مرحلة البلوغ من أقرانهم ممن لم يمارسوا أى نشاط رياضي أو يتمتعوا بلياقة بدنية.