

دراسة: نقص وزن المواليد يؤثر على ممارستهم للرياضة عند الكبر



الأحد 4 سبتمبر 2016 05:09 م

ربطت دراسة بريطانية حديثة، بين انخفاض وزن الأطفال عند الولادة، وعدم مشاركتهم بشكل فعال في التمارين والألعاب الرياضية أثناء فترة الدراسة، وفي وقت لاحق من حياتهم.

وأوضح الباحثون بكلية لندن الجامعية في بريطانيا، أن انخفاض وزن المولود عن 2.5 كيلوجرام، يؤثر على مدى مشاركته في التمارين عند الكبر، ونشروا نتائج دراستهم اليوم السبت في دورية "الطب والعلوم في الرياضة والتمرينات".

وأجرى فريق البحث دراسته على ألفين و739 من الأطفال الذين ولدوا في عام 1946، لقياس تأثير الوزن عند الولادة على مستويات النشاط البدني للأطفال في وقت لاحق من حياتهم.

وبتحليل البيانات التي جمعها فريق البحث من المشاركين على مدى عقود، وجدوا أن المواليد الذين كانت أوزانهم أقل من 2.5 كيلوجرام، كانت مشاركتهم في التمارين الرياضية أقل من المتوسط، قبل سن 13 عامًا، كما عزفوا عن المشاركة في الأنشطة الرياضية في مرحلة البلوغ، بالمقارنة مع الأطفال الذين كانت أوزانهم طبيعية عند الولادة بين 2.5 إلى 4 كيلو جرامات.

وقال الباحثون إن "ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، تمنح الأطفال العديد من الفوائد الصحية، وعليه فإن على الآباء والأطباء أن يدركوا أن الأطفال الذين يولدون بوزن منخفض قد يحتاجون إلى مزيد من الدعم من الآخرين، من أجل استمرارهم في النشاط البدني طوال حياتهم".

وعن فوائد الرياضة، تنصح منظمة الصحة العالمية، الأطفال والشباب بممارسة التمارين لمدة ساعة على الأقل يوميًا، بالإضافة إلى تخصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للألعاب التي يتم ممارستها في الهواء الطلق.

وأشارت المنظمة إلى أن ممارسة النشاط البدني تساعد الشباب على نمو العظام والعضلات والمفاصل والقلب والرئتين بطريقة صحية، بالإضافة إلى الحفاظ على وزن مثالي للجسم.