

القدرة على لمس أصابع القدم يقلص احتمال التعرض لأزمات قلبية



الخميس 1 يناير 2004 12:01 م

26/12/2009

أثبت فريق علمي ياباني أن الشخص القادر على التمدد ولمس أصابع قدميه يتمتع جسدياً بصحة أوفر من غير القادرين على ذلك، خاصة بالنسبة لشرايين القلب التي ثبت أن ليونتها وقدرتها على التمدد مرتبطة بمرونة الجسم ككل.

وقال فريق العمل الياباني الذي عمل بالتعاون مع فريق من جامعة تكساس الأمريكية أنه اعتمد على اختبار بسيط، يقوم على الجلوس على الأرض ومد الساقين إلى الأمام، ومن ثم محاولة لمس أصابع القدمين باليد.

وشمل الاختبار 526 شخصاً، تتراوح أعمارهم ما بين 20 و83 عاماً، جرى تقسيمهم بعد ذلك إلى مجموعتين، تضم الأولى أصحاب الليونة الجسدية المرتفعة، بينما تضم الثانية الذين عجزوا عن تنفيذ التمرين بنجاح.

وبعد إجراء الاختبارات على أفراد المجموعتين، اتضح بالفعل أن شراريين القلب لدى أصحاب الليونة الجسدية أكبر مما هي عليه لدى أفراد المجموعة الثانية، وهو ما يقلص احتمال التعرض لأزمات قلبية لديهم باعتبار أن الشراريين المتصلبة تدفع القلب للعمل بجهد أكبر في سبيل إيصال الدم إلى الأعضاء، وبالتالي تساعد على إجهاده.

وتشير الدراسة التي أشرف عليها الدكتور كينتو ياماموتو إلى أن هذه الفوارق سجلت بشكل رئيسي لدى من تجاوزا العقد الرابع من عمرهم، في حين أن قلة مرونة الجسد لم تدل على حالة مماثلة في شراريين القلب لدى الفئة الأصغر سناً.

وأقر ياماموتو أن فريقه لم يتمكن من تحديد الرابط بين شراريين القلب وأوضاع عضلات الظهر أو القدمين، لكنه رجح وجود علاقة على صعيد تكوين الأنسجة، خاصة وأن جدران شراريين القلب مكونة من أنسجة مطاطة شبيهة بتلك الموجودة في العضلات، ما يعني أن تأثير العمر والحالة الصحية سيكون متشابهاً في الحالتين.

وتأتي هذه الدراسة لتعزز نتائج أبحاث دراسة أخرى جرت في جامعة تكساس عام 2008 لبحث تأثير رفع الأثقال على عضلات القلب، واكتشفت عن طريق الصدفة أن قيام المرء بتدريبات لزيادة مرونة عضلاته تؤدي إلى زيادة مرونة شراريين القلب.

وقد ذكرت الدراسة آنذاك أن مجموعة من المتدربين على تليين العضلات وزيادة مرونتها شهدوا زيادة في مرونة شراريين القلب بنسبة 20 في المائة خلال 13 أسبوعاً من التدريبات.

المصدر : سي إن إن