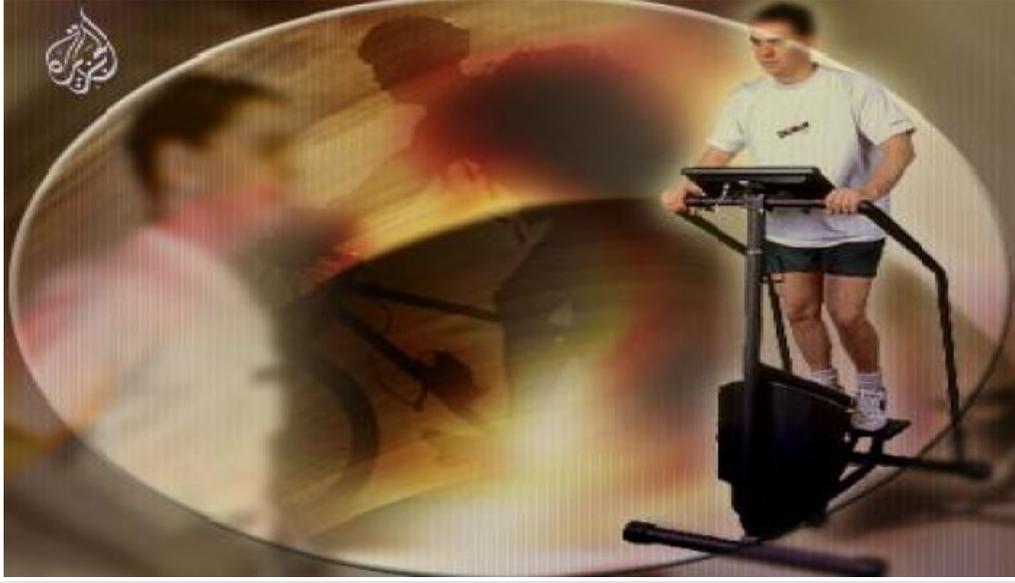


(تحذير) الخاملون أكثر عرضة للأمراض المزمنة



الجمعة 12 أغسطس 2011 12:08 م

توصل باحثون بجامعة ميزوري إلى أن الخمول البدني هو السبب الرئيسي للأمراض المزمنة كالبدانة والسكري ومرض الكبد الدهنية (غير الكحولي).

ووجد الباحثون أن الذين يخصصون وقتا لممارسة الرياضة لكنهم بخلاف ذلك خاملون، ليسوا نشطين بما يكفي لمكافحة هذه الأمراض [ف] الخمول وتوافر الأطعمة العالية السعرات يؤديان إلى زيادة الاختلال الأيضي الوظيفي [و] والمعلوم بحسب مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أن 25% من الأميركيين يعيشون نمطا معيشيا خاملًا، أي يمشون أقل من خمسة آلاف خطوة يوميًا، و75% منهم لا يحققون التمرينات الأسبوعية المطلوبة، وتتمثل أسبوعيا في 150 دقيقة نشاط بدني معتدل ونشاط تقوية العضلات مرتين، وذلك لاستدامة الصحة الجيدة [و]

كسر الروتين

وتوصل جون ثايفولت -وهو أحد العلماء الذين أجروا الدراسة والمهتم بحثيا بالبدانة والنوع الثاني من السكري- أن تغيرات فسيولوجية سلبية مرتبطة بارتفاع مخاطر الإصابة بالسكري تقع لدى أشخاص ينتقلون من النشاط المرتفع (أكثر من عشرة آلاف خطوة يوميًا) إلى الخمول (أقل من خمسة آلاف خطوة يوميًا).

وحذر الباحث الذين يقضون أغلب أوقاتهم جلوسا حتى مع فترات تمارين منتظمة، من أنهم أكثر عرضة لمخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة [و] ويرى أن إضافة بعض الحركة بانتظام إلى روتين حياتهم على مدار اليوم، سيسعدهم بصحة أفضل ويجعلهم أقل تعرضا للمشكلات الصحية [و]

وقد لا يرون تغيرات كبيرة في أوزانهم، لكن ذلك سيمنع زيادة أوزانهم أكثر على المدى البعيد [و] أما العالم الآخر سكوت ريكتر الذي شارك في الدراسة، فأنصبت اهتماماته على مرض الكبد الدهنية غير الكحولي (NAFLD)، ويعتبره وباء جديدا نسبيا ومرتبئا بالزيادة الحديثة في مستويات البدانة والخمول البدني، وهو أكثر أمراض الكبد شيوعا بين الراشدين في الولايات المتحدة [و]

إضافات صغيرة

ويحدث المرض عندما تتراكم الدهون الزائدة في الكبد، فيعطل تقنين سكر الغلوكوز ويساهم في زيادة مقاومة الجسم للإنسولين ويؤدي ذلك بدوره على الإصابة بداء السكري، لكن المرض يتسارع أكثر لدى الشباب، وينتشر أكثر بين الأطفال [و] ولهذه الأسباب يؤكد ريكتر ضرورة أن يحاول الشخص القيام بعشرة آلاف خطوة يوميا على الأقل، ولا ينبغي القيام بذلك مرة واحدة، بل إن خمسمائة إلى ألف خطوة كل بضع ساعات هدف جيد، لافتا إلى أن الإضافات الصغيرة يمكن أن تزيد عدد خطوات الشخص في حياته الروتينية اليومية [و]

وتشمل الإضافات صعود الدرج بدلا من المصعد، أو المشي إلى مكتب زميل في العمل بدلا من الاتصال به، أو التخطيط للمشي لمسافات قصيرة خلال اليوم [و]

ويضيف الباحث أن الأطفال الأكثر نشاطا أقل عرضة لمرض الكبد الدهنية [و] وإذا تدخل الأطباء والوالدان لدفع الطفل نحو النشاط البدني وفقدان الوزن الزائد، فسيؤدي ذلك إلى خفض دهون الجسم وتوفير مزايا صحية بعيدة المدى في حال استدامة تلك التغيرات في نمط المعيشة [و]

التدهور الإدراكي

وفي سياق متصل كشفت دراسة أوروبية سابقة نشرت بدورية "علم الأعصاب" في ديسمبر/كانون الأول 2004، أن انخفاض مستويات النشاط البدني للمسنين يصيبهم بقدر أكبر من تدهور المهارات الإدراكية، كالتركيز والانتباه والتذكر والمهارات اللغوية، مقارنة بأخرين حافظوا على نشاطهم [و]

واستخدم الباحثون اختبارات لقياس مهارات الانتباه والحساب والتذكر واللغة والإحساس بالوقت والمكان لدى المسنين، ووجدوا أن استدامة النشاط البدني -كالمشي وقيادة الدراجات والعناية بالحديقة والزراعة والرياضة وأعمال غير روتينية والهوايات الأخرى- في مرحلة الشيخوخة يحافظ على الحيوية والفكرة العقلية [و]

الخلاصة أن ممارسة الأنشطة البدنية بسن الشيخوخة -ولو بكثافة منخفضة أو متوسطة- يؤجل تدهور مهارات المسنين الإدراكية، وأن خفض فترة أو كثافة النشاط البدني يفضي على تدهور إدراكي أكبر مما هو الحال لدى المداومة على نفس فترته وكثافته .

