

ممارسة تمارين اللياقة المتوسطة قد تطيل العمر



الثلاثاء 21 فبراير 2017 05:02 م

أظهرت دراسة جديدة أن تحسين اللياقة البدنية والانتقال من تمارين اللياقة المنخفضة إلى المتوسطة قد يطيل العمر

وقال الباحثون الذين أعدوا الدراسة أن المرضى الذين بدأوا بمستويات منخفضة من التمارين الرياضية ثم طوروها إلى مستوى متوسط أو مرتفع انخفضت احتمالات مواجهتهم لخطر الموت أثناء فترة الدراسة بنسبة 40 بالمئة تقريبا وقال كلينتون براونر قائد فريق البحث لرويتز عبر البريد الإلكتروني إن القدرة على التمارين تقاس أثناء اختبار جهد التمرين ويتم ذلك عادة على جهاز الجري أو الدراجة الثابتة والشخص الذي لديه قدرة أعلى على التمرين يستطيع تحقيق وتيرة سير أسرع أو يصعد عددا أكبر من درجات السلم قبل أن يشعر بالتعب

وقال براونر وهو باحث في معهد إيدث وينسون فورد للقلب والأوعية الدموية التابع لمستشفى هنري فورد في ديترويت "القدرة على أداء الحد الأقصى من التمارين هو قدرتنا على العمل وتعتمد على صحة القلب والرئتين والدم والعضلات والأهم من ذلك تعني القدرة الأعلى على أداء التمارين أن الفرد يمكنه القيام بأنشطة الحياة اليومية مثل العمل في أنحاء المنزل على نحو أسهل وأقل تعباً مقارنة بالشخص صاحب القدرة المنخفضة على أداء التمارين"

وبرغم أن هناك قدرا كبيرا من المعلومات التي تدعم العلاقة بين اللياقة البدنية والنتائج المترتبة مثل الوفاة المبكرة إلا أنه لا توجد سوى دراسات قليلة تقيم ما إذا كانت التغييرات في اللياقة متصلة بالنتائج ولم تشمل أي منها النساء

ولسد هذه الفجوة حلل براونر وزملاؤه بيانات من مشروع هنري فورد اكسرسايز تيسنتج الذي شارك فيه بالغون من ديترويت وميشيجان خضعوا لاختبارات جهد تمارين بدنية على جهاز الجري خلال الفترة بين عامي 1991 و2009.

وفحص فريق البحث بيانات أكثر من عشرة آلاف مريض خضعوا لاختبار جهد التمارين مرتين على الأقل في كل عام على حدة

وبعد متوسط متابعة 8.6 عام توفي 9.5 بالمئة من الرجال و7.4 بالمئة من النساء

ومقارنة بالنساء اللائي حافظن على مستويات لياقة منخفضة في الاختبارين فإن النساء اللائي طورن مستويات التمارين المنخفضة إلى مستويات متوسطة أو مرتفعة في الاختبار الثاني انخفضت احتمالات مواجهتهن لخطر الموت 37 بالمئة

أما الرجال الذين طوروا مستويات التمارين المنخفضة إلى مستويات متوسطة أو مرتفعة انخفضت احتمالات مواجهة خطر الموت 44 بالمئة مقارنة بالرجال الذين ظلوا عند فئة ممارسة تمارين لياقة منخفضة

وقال براونر إن انخفاض اللياقة عامل خطورة مهم في الوفاة المبكرة كما أن تحسين مستوى اللياقة مهم للصحة

وأضاف "تحسين اللياقة البدنية في تناول أيدينا لأن لياقتنا تتأثر بمستوى نشاطنا البدني ولتحسين اللياقة ينبغي على الناس أن يحسنوا مستواهم الحالي أو مقدار النشاط البدني وهو ما يمكن تحقيقه بأفضل ما يكون عن طريق المواظبة على تمارين مثل برامج المشي أو الجري"

