

دراسة: الأعمال المنزلية والمشبي إلى العمل مفيد للصحة



السبت 23 سبتمبر 2017 05:09 م

أظهرت دراسة جديدة أنه يمكن تفادي وفاة من كل 12 وفيات تحصل في فترة خمس سنوات، بفضل 30 دقيقة من النشاط الجسدي اليومي مثل تنظيف المنزل أو التوجه سيراً إلى مركز العمل

وكتب معدو الدراسة التي نشرت في مجلة "ذي لانست" يقولون إن "نشاطاً أطول بعد (750 دقيقة في الأسبوع) يؤدي إلى تراجع أكبر (في الوفيات الناجمة عن أمراض وعائية قلبية) خصوصاً في صفوف الأشخاص الذين يوزعون نشاطهم الجسدي على امتداد النهار بفضل طريقة تنقلهم وطبيعة عملهم ومهامهم المنزلية".

وشملت الدراسة 130 ألف شخص في 17 بلداً

وقال معدوها إنها "تؤكد على صعيد شامل أن النشاط الجسدي يرتبط باحتمال أقل للوفاة من أمراض وعائية قلبية". وأوضح هؤلاء أن هذا الأمر يؤكد بغض النظر عن بلد المشاركين ونوع النشاط الجسدي وإن كان يتم في إطار ترفيهي أو في إطار الحياة اليومية

وتوصي منظمة الصحة العالمية بـ150 دقيقة من النشاط الجسدي الأسبوعي على الأقل "بوتيرة معتدلة".

ويفيد معدو الدراسة أن نحو ربع سكان العالم لا يحققون هذا الهدف وقال سكوت لير من جامعة سايمن-فرايزر الكندية والمعد الرئيسي للدراسة أن هذه الأبحاث تظهر أن "المشي لمدة ثلاثين دقيقة في غالبية أيام الأسبوع يحقق إفادة كبيرة".

وشملت الدراسة أشخاصاً تراوح أعمارهم بين 35 و70 عاماً يقيمون في المدن والأرياف في دول فقيرة وغنية وقد تمت متابعتهم لحوالي سبع سنوات

وجاء في الدراسة أن من أصل "106970 شخصاً يقومون بالنشاط الجسدي المطلوب أصيب 3,8% منهم بأمراض قلبية-وعائية فيما ارتفعت هذه النسبة إلى 5,1% في صفوف الذين لا يقومون بنشاط جسدي كاف".

وأضافت أن "احتمال الوفاة كان أعلى كذلك لدى الأشخاص الذين لا يحققون مستويات النشاط الجسدي الموصى بها وبلغ 6,4% في مقابل 4,2% لدى الآخرين".

وكان التنقل والعمل والمهام المنزلية الشكل الأكثر شيوعاً للنشاط الجسدي

وكانت دراسات سابقة حول الموضوع شملت خصوصاً الدول ذات الدخل العالي على ما أكد واضعو هذه الدراسة