

# ساعة واحدة من الرياضة أسبوعياً تحمي من الاكتئاب



الثلاثاء 3 أكتوبر 2017 04:10 م

قالت دراسة أسترالية جديدة، إن ممارسة الرياضة بانتظام لمدة ساعة واحدة أسبوعياً، يمكن أن تساعد الأشخاص على التخلص من الاكتئاب في المستقبل □

الدراسة أجراها باحثون في جامعة "نيو ساوث ويلز" الأسترالية، ونشروا نتائجها اليوم الثلاثاء، في النشرة الدورية الأمريكية للطب النفسي □

وقال الباحثون إنهم أجروا دراسة هي الأكبر والأشمل من نوعها، إذ تابع الباحثون فيها 33 ألفاً و908 من البالغين في النرويج، وصدوا لديهم أعراض الاكتئاب والقلق، وقد استمرت المتابعة أكثر من 11 عامًا □

ووجد الفريق الدولي أن 12% من حالات الاكتئاب كان من الممكن أن تتم الوقاية منها، إذا مارس المشاركون النشاط البدني لمدة ساعة واحدة فقط أسبوعياً □

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين أفادوا بعدم ممارسة الرياضة على الإطلاق زادت لديهم فرص الإصابة بالاكتئاب بنسبة 44% مقارنة مع أولئك الذين كانوا يمارسون ساعة أو ساعتين من النشاط البدني في الأسبوع □

وقال الدكتور صمويل هارفي، قائد فريق البحث "لقد عرفنا من قبل أن التمارين الرياضية لها دور في علاج أعراض الاكتئاب، ولكن هذه هي المرة الأولى التي نستطيع فيها قياس الإمكانيات الوقائية للنشاط البدني من حيث الحد من مستويات الاكتئاب في المستقبل".

وأضاف أن "هذه النتائج مثيرة لأنها تظهر أن الوقت القليل نسبياً من التمارين الرياضية ولو بقدر ساعة واحدة في الأسبوع يمكن أن يوفر حماية كبيرة ضد الاكتئاب".

وأشار إلى أن "الدراسة تسلط الضوء على الإمكانية الكبيرة لدمج التمارين الرياضية في خطط الحفاظ على الصحة العقلية للأشخاص وحملات الصحة العامة الأوسع نطاقاً، وإمكانية إيجاد طرق لزيادة مستوى النشاط البدني للسكان ولو بمقدار قليل، للحفاظ على صحتهم الجسدية والعقلية".

وكشفت منظمة الصحة العالمية، في أحدث تقاريرها، أن أكثر من 4% من سكان العالم يعانون من الاكتئاب، وأن 80% من حالات الاكتئاب والأمراض العقلية تقع في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل □

وأوضحت المنظمة، أن التقديرات تكشف أن 322 مليون شخص عانوا من اضطرابات مرتبطة بالاكتئاب في 2015 بزيادة 18.4% في 10 سنوات □