

## دراسة: ممارسة الرياضة لمدة 11 دقيقة يوميًا تفيد القلب



الخميس 2 مارس 2023 07:49 م

كشفت دراسة جديدة أن 11 دقيقة فقط من ممارسة الرياضة متوسطة إلى شديدة الشدة في اليوم يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالسرطان أو أمراض القلب والأوعية الدموية أو الوفاة المبكرة، بحسب موقع "cnn".

تشمل التمارين الهوائية المشي والرقص والجري والركض وركوب الدراجات والسباحة يمكنك قياس مستوى شدة نشاط ما من خلال معدل ضربات قلبك ومدى صعوبة تنفسك أثناء الحركة بشكل عام ، القدرة على التحدث دون الغناء أثناء نشاط ما يجعلها معتدلة الشدة تتميز الشدة الشديدة بعدم القدرة على إجراء محادثة

أظهرت الأبحاث السابقة أن ارتفاع مستويات النشاط البدني يرتبط بانخفاض معدلات الوفاة المبكرة والأمراض المزمنة ولكن كان من الصعب تحديد كيفية تأثير مستويات المخاطر لهذه النتائج بكمية التمرين التي يمارسها الشخص

لاستكشاف هذا التأثير ، نظر علماء من جامعة كامبريدج في المملكة المتحدة في بيانات من 196 دراسة ، تصل إلى أكثر من 30 مليون مشارك بالغ تمت متابعتهم لمدة 10 سنوات في المتوسط ونشرت نتائج هذه الدراسة الأخيرة في المجلة البريطانية للطب الرياضي

ركزت الدراسة بشكل أساسي على المشاركين الذين قاموا بالحد الأدنى الموصى به من التمارين وهو 150 دقيقة في الأسبوع، أو 22 دقيقة في اليوم

مقارنةً بالمشاركين غير النشطين، فإن البالغين الذين مارسوا 150 دقيقة من النشاط البدني الهوائي المعتدل إلى القوي أسبوعيًا كان لديهم خطر أقل بنسبة 31% للوفاة لأي سبب ، و 29% خطر أقل للوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية و 15% خطر أقل من الموت بالسرطان

تم ربط نفس القدر من التمارين بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 27% وانخفاض خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 12%

تؤكد النتائج التي توصل إليها الباحثون موقف منظمة الصحة العالمية بأن ممارسة بعض النشاط البدني أفضل من عدم القيام بأي نشاط ، حتى لو لم تحصل على الكميات الموصى بها من التمارين