منها عزيز صحة القلب... إليك 6 فوائد صحية للمشي اليومي

اكدت كثير من الدراسات أهمية المشي اليومي في تعزيز الصحة، ودعم الحالتين النفسية والجسدية.

وقال جورج سالمون، المتحدث باسم مؤسسة "رامبلرز" الخيرية البريطانية الرائدة في مجال المشي، لصحيفة "تلغراف" البريطانية، إن:"المشي في الهواء الطلق ولو لمدة قليلة هو أحد أكثر الأشياء فاعلية التي يمكننا القيام بها لتحسين صحتنا".

ووفقاً لسالمون وعدد من الخبراء الآخرين، فإن هناك 6 فوائد صحية للمشي اليومي، وهي:

1- حرق السعرات الحرارية

يساعد المشي في حرق السعرات الحرارية، وإنقاص الوزن، إلا أن مقدار السعرات الحرارية التي يحرقها المشي يتوقف على عوامل عدة من بينها العمر والوزن والطول والجنس وسرعة المشي؛ ومن ثَمّ فإن بعض الأشخاص قد يحرقون سعرات أكثر من غيرهم رغم مشيهم المسافة نفسها.

2- التقليل من خطر الإصابة بمرض السكري

أكدت دراسة حديثة أن المشي بسرعة 3 كم في الساعة أو أكثر يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 15 في المائة على الأقل.

3- تعزيز صحة القلب

هناك كثير من الأدلة العلمية على أن المشي - مثل كثير من الأنشطة البدنية المنتظمة الأخرى - له فوائد قلبية وعائية هائلة.

ووجدت ورقة بحثية نُشرت في مجلة "Cardiology in Opinion Current" أن المشي مسافة قصيرة أيضاً مفيد لصحة القلب.

وقال فريق الدراسة:"قد يحصل المرضى على مكاسب قصيرة الأجل من المشي لمدة قليلة مثل تحسين اللياقة البدنية، وضغط الدم، وحرق الدهون. أما الفوائد الأطول أمداً فتشمل انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والوفيات".

ويمكن أن يكون للمشي تأثير أيضاً على مستويات الكوليسترول.

4- تحسين الإدراك لدى مرضى الخرف

يمكن أن يساعد المشي أيضاً الأشخاص المصابين بالخرف. وخلصت دراسة أجريت عام 2022 إلى أن ممارسة الأشخاص فوق سن الـ60 للمشي بشكل يومي تحسّن صحتهم الإدراكية بشكل ملحوظ.

5- خفض خطر الإصابة بالسرطان

أكدت دراسة أُجْريت عام 2019 من الجمعية الأميركية للسرطان أن أداء التمارين المعتدلة مثل "المشي السريع" لمدة تتراوح بين ساعتين ونصف الساعة إلى خمس ساعات من كل أسبوع يقلل من خطر الإصابة بسبعة أنواع مختلفة من السرطان، هي سرطانات القولون والثدي والكلى والكبد وبطانة الرحم والورم النقوي وسرطان الليمفوما اللاهودجكينية.

6- تحسين الحالة المزاجية

يقول كثير من الأشخاص إنهم يشعرون بتحسن كبير في حالتهم المزاجية بعد الخروج للتنزه.

ووفقاً لدراسة أجرتها مؤسسة "ماليند" الخيرية للصحة العقلية في المملكة المتحدة، فإن المشي اليومي، وإن كان مسافة قصيرة، يقلل مستويات الاكتئاب والتوتر، خصوصاً إذا كان هذا المشي في بيئة خضراء.