درهم وقاية خير من قنطار علاج..اجراء بسيط يحافظ على قلوبنا..ما هو؟

ويقول علماء جامعة أكسفورد إن أقل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية - مثل النوبة القلبية أو السكتة الدماغية - تظهر بين الأشخاص الأكثر نشاطا.

ودرس فريق البحث حالات 90 ألفا من سكان المملكة المتحدة، الذين لم يكن لديهم مرض قلبي وعائي سابق، وجعلوهم يرتدون مقياس تسارع لقياس نشاطهم البدني على مدار أسبوع.

ووجد الفريق أن أولئك الذين يمارسون الرياضة بشكل أقل كانوا أكثر عرضة للتدخين، ولديهم مؤشر كتلة جسم أعلى، وغالبا ما تُشخص حالاتهم بارتفاع ضغط الدم.

وبالمقارنة مع أولئك الذين يمارسون أقل قدر من النشاط البدني، كان أولئك الذين يمارسون نشاطا بدنيا أكبر بنسبة 46%، أقل عرضة للإصابة بمشاكل في القلب.

وبشكل عام، شُخّصت 3617 حالة من حالات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى المشاركين خلال ما

متوسطه 5.2 سنوات من المتابعة. وكان الأشخاص في كل مستوى متزايد من النشاط البدني، أقل عرضة للإصابة بمشاكل في القلب من أولئك الذين لم يمارسوا الرياضة.

أما أولئك الذين حصلوا على ثاني أقل تمرينات، فكانوا عرضة للإصابة بمشاكل في القلب بنسبة 71%، مثل أولئك الذين لا يمارسون الرياضة.

وقال المعد الرئيسي المشارك في الدراسة، ايدن دوهرتي: "هذه هي أكبر دراسة على الإطلاق للنشاط البدني الرائع الذي يقاس بالأجهزة وأمراض القلب والأوعية الدموية. إنه يظهر أن النشاط البدني ربما يكون أكثر أهمية للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية مما كنا نعتقد في السابق. وتضفي النتائج مزيدا من الأهمية على إرشادات منظمة الصحة العالمية الجديدة بشأن النشاط البدني، والتي توصي بما لا يقل عن 150 إلى 300 دقيقة من النشاط الهوائي المعتدل إلى القوي أسبوعيا لجميع البالغين".

وقال المعد الرئيسي البروفيسور، تيري داير، إن النتائج تظهر أن النشاط البدني من المرجح أن يكون وسيلة مهمة للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، و"إن الحد من المخاطر المحتملة المقدرة لدى أولئك الذين ينخرطون في مستويات عالية نسبيا من النشاط، كبير ويبرر زيادة التركيز على التدابير الرامية إلى زيادة مستويات النشاط البدني في المجتمع".

ونشرت النتائج في مجلة PLOS Medicine.

المصدر: ديلي ميل