3 فوائد صحية للمشي يومياً... تعرف عليها

يُعرف المشي بفوائده الصحية العديدة لجميع الأعمار وكل مستويات اللياقة البدنية. كما أنه قد يساعد في الوقاية من بعض الأمراض، بل وقد يطيل العمر.

وتؤكد الأبحاث أن:"ممارسة 11 دقيقة من التمارين الرياضية المتوسطة إلى الشديدة يومياً قد تقلل من خطر الإصابة بالسرطان أو أمراض القلب والأوعية الدموية أو الوفاة المبكرة".

كما أن حتى خمس دقائق فقط من المشي يومياً قد توفر بعض الفوائد الصحية، وفقاً للدكتور أندرو فريمان، مدير الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والصحة في مستشفى بدنفر الأميركية.

وينصح فريمان بممارسة 30 دقيقة من التمارين الرياضية يومياً، ويفضل المشي السريع مع رفع الأثقال. لكنه أشار إلى أنه:"يعلم أن ممارسة تمرين منظم بهذه المدة ليس دائماً ممكناً، خصوصاً لمن هم في المراحل الأولى من رحلة تعزيز لياقتهم البدنية"، حسب شبكة "سي إن إن".

ويكمن السر في جعل الحركة جزءاً منتظماً من يومك، ولذلك ينصح فريمان بممارسة أي نوع من التمارين، حتى لو كان ذلك يشمل المشي لمدة خمس دقائق فقط.

فما أبرز فوائد المشي يومياً؟

1. حرق السعرات الحرارية

يساعدك المشي على حرق السعرات الحرارية، كما يساهم في الحفاظ على وزنك أو إنقاصه، وفقاً لموقع "هيلث لاين".

ويعتمد حرق السعرات الحرارية الفعلي على عدة عوامل، منها:

- سرعة المشي

- المسافة المقطوعة

- نوع التضاريس (ستحرق سعرات حرارية أكثر عند المشي صعوداً مقارنة بالمشي على سطح مستوٍ)

- وزنك

2. تقوية القلب

يرتبط المشي بتحسن في عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك:

- ضغط الدم

- وزن الجسم ومؤشر كتلة الجسم (BMI)

- صحة ووظيفة الخلايا البطانية (هذه الخلايا تبطن الأوعية الدموية).

قد تلاحظ انخفاضاً أكبر في خطر الإصابة كلما زادت مدة المشي أو المسافة التي تمشيها يومياً.

3. تخفيض نسبة السكر في الدم

قد يساعد المشي لمسافة قصيرة بعد تناول الطعام على خفض نسبة السكر في الدم.

وجدت مراجعة للدراسات أُجريت عام 2022 أن الوقوف والمشي الخفيف طوال اليوم يرتبطان بتحسن مستويات السكر في الدم بعد الأكل، وأن المشي له تأثير أكبر من الوقوف.

فكّر في المشي لمسافة قصيرة عندما ترغب في أخذ استراحة سريعة من العمل أو الأنشطة الأخرى التي تتطلب حركة، مثل الجلوس. سيساعدك ذلك على ممارسة الرياضة خلال يومك دون الحاجة إلى تخصيص فترات طويلة من الوقت.