دراسة حديثة تحذر كبار السن من خطورة السمنة!



عمل فريق من العلماء على التحذير من خطورة دهون البطن في منطقة عند كبار السن وذلك لأنها قد تسبب ضعف العضلات وتراجع المقدرة على المشي.

ووجدت دراسة جديدة أن ما وصفته بـ"المزيج الخطير" المتمثل في دهون البطن والعضلات الضعيفة يمكن أن يؤدي إلى مشاكل كبيرة في قدرة كبار السن على المشي وسرعة حركتهم.

وأكدت الدراسة إن المشي البطيء هو نتيجة طبيعية للشيخوخة، ولكن في حال انخفضت سرعة المشي بشكل حاد فإن ذلك يؤدي إلى حدوث مشاكل كبيرة في قدرة الشخص على الحركة.

وأجريت الدراسة من قبل باحثين في جامعة ساو كارلوس الفيدرالية، البرازيل، بالشراكة مع زملائهم في كلية لندن، المملكة المتحدة، ونُشرت نتائجها في مجلة " Aging and Age".

ونقلت وكالة عن المؤلف المشارك في الدراسة، تياجو دا سيلفا ألكسندر، قوله: "أظهرت دراستنا أن

تراجع سرعة المشي يحدث بشكل رئيسي عندما تقترن دهون البطن بضعف العضلات، إذ لم تنخفض سرعة المشي بشكل حاد لدى كبار السن الذين لديهم دهون في البطن فقط أو عضلات ضعيفة فقط".

وحللت الدراسة بيانات 2294 شخصاً تبلغ أعمارهم 60 عاماً أو أكثر، وتم تقسيم المشاركين إلى 4 مجموعات، الأولى لا تعاني من ضعف في العضلات ولا دهون في البطن، والثانية لديها دهون في البطن فقط، والثالثة لديها ضعف في العضلات فقط، فيما كانت الرابعة تعاني من كلا المشكلتين، وقد تم تحديد سرعة المشي الأساسية للأشخاص في هذه الفئة العمرية على أنها 0.8 متر في الثانية الواحدة أو 2.88 كيلومتر في الساعة.

وتابعت الوكالة: "لم يكن لدى أي من المشاركين مشاكل في الحركة أو في سرعة المشي عند بداية الدراسة، لكن انخفضت سرعة المشي أكثر في أولئك الذين عانوا من السمنة في منطقة البطن مع ضعف في العضلات في السنوات الثماني التالية".

ومضت تقول: "لاحظ العلماء أن سرعة مشي المشاركين الذين يعانون من دهون في البطن وضعف في العضلات قد تراجعت 0.15 متر في الثانية في فترة الثماني سنوات، وبهذا المعدل فإنه قد يأتي وقت لا يمكنهم فيه عبور الشارع في الوقت الذي تسمح به إشارات المرور بذلك".

وأرجع العلماء سبب تراجع سرعة المشي لدى المشاركين إلى تراكم دهون البطن الذي قالوا إنه ينشط مجموعة من الالتهابات الشديدة التي تقلل من كثافة العضلات وقوتها.

وأضاف ألكساندر: "لقد وجدنا في دراسات سابقة ارتباطاً بين هذه المشاكل الشائعة جداً بين الناس، وزيادة خطر السقوط، ومستويات الكوليسترول والجلوكوز، وحتى الموت، ولكن هذه أول دراسة تربطها بالقدرة على الحركة، إذ يعد انخفاض سرعة المشي مؤشراً مهماً، لأنه يشير إلى مشاكل في الحركة، وزيادة مخاطر السقوط والعجز المحتمل لدى كبار السن".