باحثون: المشي السريع يظهرك أصغر سنا بحلول منتصف العمر

بعد دراسة أجراها باحثون من جامعة "ليستر" البريطانية، تبين لهم وجود صلة واضحة بين المشي السريع، وتقليل العمر البيولوجي للإنسان.

وتوضح الدراسة التي شارك فيها 400 ألف بريطاني، تم درس جيناتهم، فإن المشي السريع يمكن أن يجعل الإنسان يبدو أصغر بـ 16 عاما بحلول الوقت الذي يصل فيه إلى منتصف العمر.

وكشفت نتائج الدراسة أن المشاركين الأسرع، الذين تم تعريفهم على أنهم أولئك الذين ساروا أسرع من 4 ميل في الساعة، لديهم تيلوميرات أطول، وهي "القبعات" في نهاية كل كروموسوم، ولديهم تسلسلات متكررة من الحمض النووي التي تحمي الكروموسوم من التلف، على غرار الطريقة التي يمنعها الغطاء الموجود في نهاية رباط الحذاء من الانهيار.

وتقصر هذه التيلوميرات، في كل مرة تنقسم فيها الخلية، حتى النقطة التي تصبح فيها قصيرة جدا بحيث لا يمكن للخلية الانقسام.

وبحسب العلماء، فإن طول التيلومير هو علامة على العمر البيولوجي، بغض النظر عن وقت ميلاد الشخص، ومرتبط بمجموعة من الأعراض التي نربطها بالشيخوخة مثل الضعف.

وقدر الباحثون أن المشي السريع الدائم، يمكن أن تقلل من العمر البيولوجي للفرد بما يصل إلى 16 عاما بحلول منتصف العمر.

وتحدث خبير النشاط البدني وكبير مؤلفي الدراسة البروفيسور توم ييتس قائلا:"إن الأبحاث السابقة أظهرت أن سرعة المشي هي "مؤشر قوي للغاية" على الحالة الصحية"
وأضاف:" إن النتائج الجديدة تؤكد أن تبني وتيرة مشي سريعة "يؤدي في الواقع إلى صحة أفضل" و "من المرجح أن يؤدي إلى سن بيولوجي أصغر سنا".

وباعتقاد الخبراء أن المشي الأسرع هو علامة على صحة العضلات والعظام الأفضل، ولياقة القلب والرئة، ومستويات النشاط، والتحفيز والصحة العقلية، لكن فريق جامعة ليستر قال إنه من غير الواضح ما إذا كانت وتيرة المشي مرتبطة بالعمر البيولوجي، كم يبدو عمر جسمك بناء على كيفية تغير الكروموسومات لديك بمرور الوقت.

بحسب دراسة أجراها العلماء على "405981" بريطانيا، يبلغ متوسط أعمارهم 57 عاما، مدرجين في البنك الحيوي بالمملكة المتحدة، وهي قاعدة بيانات للمرضى الذين تمت مراقبتهم لمدة 10 سنوات وتتضمن بيانات الجينوم.

كشف حوالي نصف المشاركين (212،303) بأنفسهم عن متوسط سرعة المشي، التي تم تصنيفها من ثلاثة إلى أربعة أميال في الساعة.

وأوضح واحد من كل 15 (26835) عن وتيرة مشي بطيئة (أقل من ثلاثة أميال في الساعة)، بينما قال أربعة من كل 10 (166.843) إنهم كانوا يمشون بسرعة (أكثر من أربعة أميال في الساعة).

إضافة لذلك، قاموا بجمع بيانات إضافية من حوالي 100000 من المشاركين، الذين ارتدوا أجهزة تتبع النشاط على معصمهم على مدار 24 ساعة يوميا لمدة أسبوع.

وتبين من خلال النتائج التي نُشرت في مجلة "Biology Communications"، أن المشاة الأسرع بغض النظر

عن مقدار التمارين التي يمارسونها، لديهم تيلومير أطول، ولا يفهم العلماء تماما العلاقة بين طول التيلومير والمرض.

لكن يُعتقد أن تراكم هذه الخلايا يسهم في الوهن والأمراض المرتبطة بالعمر، مثل مرض الشريان التاجي والسرطان.

ومن وجهة نظر العلماء، أن طول التيلومير - المعروف علميًا باسم طول التيلومير في كريات الدم البيضاء "LTL" هو "علامة قوية" على العمر البيولوجي، بغض النظر عن تاريخ ولادة الشخص.

وقال عالم فيزيولوجيا الإنسان والمؤلف الرئيسي للدراسة، الدكتور بادي ديمبسي:"إن النتائج تشير إلى أن أولئك الذين لديهم سرعات مشي أبطأ بشكل معتاد معرضون بشكل أكبر لخطر الإصابة بأمراض مزمنة أو الشيخوخة غير الصحية".

إضافة إلى زيادة المشي بشكل عام لتحسين الصحة، يجب أن يهدف الناس أيضا إلى زيادة عدد الخطوات التي يمكنهم إكمالها في وقت معين.

وأوضح الدكتور ييتس:"بينما أظهرنا سابقا أن وتيرة المشي هي مؤشر قوي جدا على الحالة الصحية، لم نتمكن من تأكيد أن تبني وتيرة المشي السريع يؤدي في الواقع إلى صحة أفضل".

وسابقا قام فريق من الجامعة بإظهار بيانات البنك الحيوي في المملكة المتحدة، لإظهار ما لا يقل عن 10 دقائق من المشي السريع يوميا، وهو مرتبط بمتوسط العمر المتوقع الأطول، ووجدوا أيضا أن المشاة النشطين يتمتعون بمتوسط عمر أكبر يصل إلى 20 عاما مقارنة بالمشي البطيء.