تمرين مدته "10" دقائق في سن الشيخوخة "يقلل" من خطر الوفاة!

كشفت دراسة جديدة أن المشي لمدة 10 دقائق فقط يومياً في سن الشيخوخة يمكن أن يقلل من خطر الوفاة لأي سبب بنسبة 40٪.

و وجد باحثون كوريون أن المتقاعدين الذين يبلغون من العمر 85 عاماً أو أكثر يمكن أن يقللوا من خطر الموت عن طريق المشي لمدة ساعة واحدة في الأسبوع.

وتتبعت الدراسة التي أجريت على أكثر من 7000 بالغ في الفئة العمرية مستويات تمارينهم وما إذا كانوا قد ماتوا من عام 2009 إلى عام 2014.

ووجدت الدراسة أن أولئك الذين استمروا في المشي كانوا أقل عرضة للوفاة بمقدار الخمسين لأي سبب بالمقارنة مع أولئك الذين كانوا غير نشيطين.

وقال فريق من مستشفى جامعة إنجي Paik Sanggye في سيئول، إن الترويج للمشي يمكن أن يساعد كبار

السن في المجتمع على تجنب الخمول، ما قد يزيد من خطر الموت.

وقال المعد الرئيسي الدكتور مو نيون جين، أخصائي أمراض القلب، إنه يُظهر أن على الناس أن يهدفوا إلى "الاستمرار في المشي طوال الحياة".

وتوصي NHS البالغين الذين تبلغ أعمارهم 65 عاما فأكثر بممارسة 150 دقيقة على الأقل من النشاط المعتدل - بما في ذلك المشي - كل أسبوع.

لكن أحدث الأبحاث تشير إلى أن أقل من نصف ذلك سيظل مفيدا مع بلوغ الناس سنا أكبر.

ويمكن أن تساعد التمارين الخفيفة في تقليل مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية عن طريق الحفاظ على العضو في حالة جيدة وخفض ضغط الدم.

وقال الدكتور جين: "تقل احتمالية تلبية البالغين لتوصيات الأنشطة مع تقدمهم في السن. وتشير دراستنا إلى أن المشي لمدة ساعة واحدة على الأقل كل أسبوع مفيد للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 85 عاما فما فوق. وببساطة، امشوا لمدة 10 دقائق كل يوم". وأظهرت الدراسات السابقة أن المشي يمكن أن يقلل من خطر الموت في أكثر من 60s بنسبة ٪28 لكل 1000 خطوة إضافية يأخذونها في اليوم.

وتم تقديم أحدث الأبحاث كمستخلص في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب 2022.

واستخدمت بيانات من قاعدة بيانات كبار موظفي خدمة التأمين الصحي الوطنية الكورية (NHIS).

وشملت الدراسة 7047 بالغا تبلغ أعمارهم 85 عاما أو أكثر خضعوا لبرنامج الفحص الصحي الوطني الكوري من 2009 إلى 2014.

وكانوا يبلغون من العمر 87 عاما في المتوسط و4813 - أكثر من الثلثين - من النساء.

ووجد أن أولئك الذين ساروا لمدة ساعة على الأقل تقل احتمالية موتهم بنسبة 40% لأي سبب، و39% أقل عرضة للوفاة من مشاكل في القلب.

وقال الدكتور جين: "كان المشي مرتبطا بانخفاض احتمالية الوفاة لدى كبار السن، بغض النظر عما إذا كانوا يمارسون أي نشاط بدني متوسط إلى شديد الشدة أم لا. وتشير دراستنا إلى أن المشي لمدة ساعة واحدة فقط كل أسبوع مفيد لمن يبلغون من العمر 85 عاما فما فوق مقارنة بكونهم غير نشيطين تماما. الرسالة الرئيسية هي الاستمرار في السير طوال الحياة".