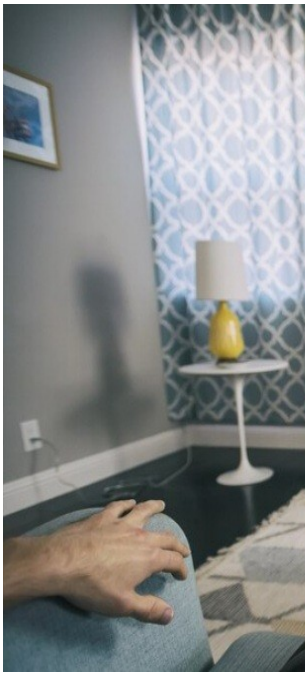
بينها النوم... ممارسات بسيطة جداً أفضل من الجلوس لسلامة القلب



تشير دراسة جديدة إلى أن "أي نشاط حتى الوقوف أو النوم (حيت تكون معظم وظائف العقل والجسم في حالة نشطة)، أفضل لصحة القلب من الجلوس".

وتعزز الأدلة الجديدة السبب وراء كون السلوك المستقر قاتلا، وتظهر أن بضع دقائق فقط من التمارين الرياضية يوميا يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

واقترح العلماء أن استبدال الوقت الذي يقضيه الفرد في الجلوس بممارسة التمارين الرياضية أدى إلى تحسين مستويات (الكوليسترول)، ويساعد على الحفاظ على وزن صحي ويؤدي إلى محيط خصر أصغر.

ووجدت النتائج، التي نُشرت في مجلة "Journal Heart European" وبدعم من مؤسسة القلب البريطانية (BHF)، أنه "عندما تم تخصيص إعادة إلى (الخامل السلوك من) يوميا دقيقة 12 إلى أربع عن يقل لا ما نشاط بدني معتدل أو قوي" كانت هناك فوائد لكل هذه التدابير".

وأشار العلماء إلى أن "النسبة الأكبر من الوقت الذي يقضيه الشخص خاملا كانت مرتبطة بشكل ضار بجميع النتائج".

ويمكن أن تشمل أمثلة النشاط المعتدل المشي السريع للغاية (4 أميال في الساعة أو أسرع)، أو أعمال التنظيف مثل غسل النوافذ أو المسح، أو ركوب الدراجات بسرعة 12-10 ميلا في الساعة، وغيرها.

ومن أمثلة الأنشطة القوية المشي لمسافات طويلة أو الركض بسرعة 6 أميال في الساعة أو أسرع أو ركوب الدراجات السريعة أو لعب كرة القدم أو كرة السلة أو التنس.

وشملت الدراسة الجديدة "15253" شخصا في خمس دول ارتدوا أدوات لقياس مستويات نشاطهم لمدة 24 ساعة يوميا.

وتشير النتائج إلى وجود تسلسل هرمي لما هو مفيد للصحة، حيث تكون التمارين المعتدلة إلى القوية هي الأكثر فائدة، تليها التمارين الخفيفة أو النوم أو الوقوف.

ووجدت الدراسة أيضا أن استبدال 30 دقيقة من الجلوس يوميا بـ 30 دقيقة من التمارين المعتدلة إلى القوية كان له التأثير الأكبر على الذين يعانون من انخفاض وزن الجسم.

وأظهرت النمذجة أن مستويات الكوليسترول في الدم تحسنت أيضا عندما تم استبدال ما لا يقل عن ست دقائق من السلوك المستقر بممارسة الرياضة، على الرغم من أن المزيد من التمارين كانت أفضل.

وكانت مستويات السكر في الدم أيضا أقل، وفقا للنموذج، إذا قضى الأشخاص وقتا أطول في ممارسة الرياضة أو الوقوف أو النوم مقارنة بالجلوس.

وتشير الحسابات في الدراسة إلى أنه "بالنسبة لامرأة تبلغ من العمر 54 عاما ويبلغ متوسط مؤشر كتلة الجسم 26.5، فإن استبدال 30 دقيقة من الجلوس أو الاستلقاء يوميا بتمارين معتدلة أو قوية يمكن أن يترجم أيضا إلى 2.5 سم، أو 2.7% انخفاض في محيط الخصر وانخفاض مؤشر كتلة الجسم".

وقال الدكتور جو بلودجيت، المؤلف الأول للدراسة من جامعة كوليدج لندن (UCL): "الخلاصة الكبيرة من بحثنا هي أنه على الرغم من أن التغييرات الصغيرة في كيفية تحركك يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي

على صحة القلب، إلا أن كثافة الحركة مهمة. إن التغيير الأكثر فائدة الذي لاحظناه هو استبدال الجلوس بنشاط معتدل إلى قوي، والذي يمكن أن يكون الجري أو المشي السريع أو صعود الدرج، أو أي نشاط يرفع معدل ضربات القلب ويجعلك تتنفس بشكل أسرع، حتى لمدة دقيقة أو دقيقتين".

وأشار الباحثون إلى أنه "على الرغم من أن الوقت الذي يقضيه الشخص في ممارسة نشاط قوي كان أسرع طريقة لتحسين صحة القلب، إلا أن التغييرات الصغيرة يمكن أن يكون لها تأثير أيضا إذا تم القيام بها لفترة أطول".

وأضاف جيمس ليبر، المدير الطبي المساعد في مؤسسة القلب البريطانية: "نحن نعلم بالفعل أن التمارين الرياضية يمكن أن يكون لها فوائد حقيقية لصحة القلب والأوعية الدموية، وهذا البحث المشجع يظهر أن التعديلات الصغيرة في روتينك اليومي يمكن أن تقلل من احتمال الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية".

وتابع: "تظهر هذه الدراسة أن استبدال بضع دقائق من الجلوس ببضع دقائق من النشاط المعتدل يمكن أن يحسن مؤشر كتلة الجسم والكوليسترول وحجم الخصر وله العديد من الفوائد البدنية. إن ممارسة النشاط ليس بالأمر السهل دائما، ومن المهم إجراء تغييرات يمكنك الالتزام بها على المدى الطويل وتستمتع بها، أي شيء يرفع معدل ضربات القلب يمكن أن يساعدك".