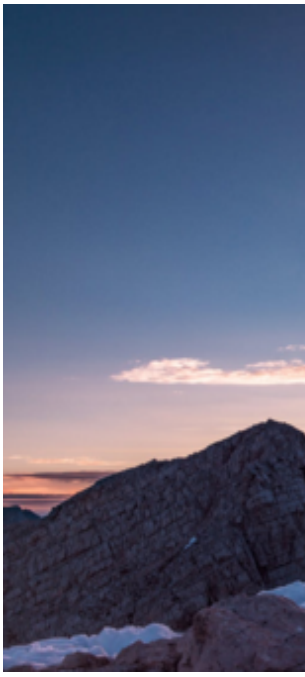
دراسة بريطانية تكشف أنواع الرياضات التي تقلّل خطر الموت!



وسعت دراسة نشرت في المجلة البريطانية للطب الرياضي، إلى سد هذه الفجوة، مشيرة إلى أربع رياضات تقلل من خطر الموت.

ويعد التأثير الإيجابي للتمرين على طول العمر أمر لا لبس فيه.
وتظهر العديد من الدراسات أن القيام بشيء ما أفضل من لا شيء، ولكن هناك نقص في البيانات المتعلقة بالرياضات التي تحقق أكبر الفوائد.

وفحص الباحثون ارتباطات ستة أنواع مختلفة من الرياضة مع جميع الأسباب ومخاطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية، في مجموعة كبيرة من سكان اسكتلندا وإنجلترا.

ولجمع النتائج التي توصلوا إليها، قام الباحثون بتحليل بيانات 80306 أفراد.

ولوحظ انخفاض كبير في معدل الوفيات لجميع الأسباب، نتيجة المشاركة في ركوب الدراجات والسباحة

ورياضات المضرب والتمارين الرياضية.

ولوحظ انخفاض كبير في معدل وفيات أمراض القلب والأوعية الدموية للمشاركة في السباحة ورياضات المضرب والتمارين الرياضية، ولكن لم تكن هناك ارتباطات مهمة لركوب الدراجات والجري وكرة القدم.

وقال الباحثون في ملاحظاتهم الختامية: "هذه النتائج تثبت أن المشاركة في رياضات معينة قد تكون لها فوائد كبيرة على الصحة العامة. يجب أن تهدف الأبحاث المستقبلية إلى زيادة تعزيز قاعدة الأدلة الوبائية الخاصة بالرياضة وفهم كيفية تعزيز المشاركة الرياضية بشكل أكبر".

الفوائد العامة لممارسة الرياضة

يكون الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام أقل عرضة للإصابة بالعديد من الحالات طويلة الأمد (المزمنة)، مثل أمراض القلب والسكري النوع 2 والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان.

وتظهر الأبحاث أن النشاط البدني يمكن أن يعزز أيضا احترام الذات والمزاج ونوعية النوم والطاقة، بالإضافة إلى تقليل مخاطر الإجهاد والاكتئاب والخرف ومرض الزهايمر.

وتنصح هيئة الخدمات الصحية الوطنية، "للبقاء في صحة جيدة، يجب على البالغين محاولة ممارسة النشاط البدني كل يوم والسعي لتحقيق 150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني على مدار أسبوع من خلال مجموعة متنوعة من الأنشطة".

نصائح رئيسية أخرى لطول العمر

ولتعظيم فوائد التمارين الرياضية على المدى الطويل، يجب عليك أيضا تناول نظام غذائي صحي ومتوازن.

ويعني النظام الغذائي الصحي والمتوازن عموما، تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة بالنسب الصحيحة، واستهلاك الكمية المناسبة من الطعام والشراب للوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه.

ويوضح دليل Eatwell أنه للحصول على نظام غذائي صحي ومتوازن، يجب على الناس محاولة:

- تناول ما لا يقل عن خمس حصص من مجموعة متنوعة من الفاكهة والخضروات كل يوم.

- تناول بعض منتجات الألبان أو بدائلها (مثل مشروبات الصويا).

- تناول بعض البقوليات والبقول والأسماك والبيض واللحوم والبروتينات الأخرى.

- اختيار الزيوت غير المشبعة والقشور وتناولها بكميات قليلة.

- شرب الكثير من السوائل (على الأقل ستة إلى ثمانية أكواب في اليوم).

الجدير بالذكر أن تناول الكثير أو القليل جدا من أي من المجموعات الغذائية الرئيسية، يمكن أن يكون ضارا بصحتك.

ووفقا لـ Bupa، يحتاج الأشخاص المختلفون إلى كميات مختلفة، حسب العمر والجنس ومستوى النشاط.

المصدر: إكسبريس