دراسة تكشف عن فوائد مدهشة للمشي "10" آلاف خطوة يومياً... تعرف عليها

يُعد المشي أكثر الأنشطة البدنية الهوائية شيوعًا، حيث يمارسه ملايين الأشخاص كجزء من أهداف اللياقة البدنية الخاصة بهم، بالإضافة الى تقوية العضلات والعظام، وخاصة الساقين والظهر

وفي تقريرها الذي نشرته صحيفة "الإندبندنت" (independent) البريطانية، قالت الكاتبة تشلسي ريتشل إنها لم تكن مقتنعة بفكرة السير 10 آلاف خطوة في اليوم، ولكن الاطلاع على تطبيق بهاتفها المحمول ساعد في تحفيزها قليلا لتحقيق ذلك الهدف.

وفي 9 أغسطس/آب، أنهت أول يوم رسمي لها من المشي بعدد خطوات بلغ 10 آلاف و200 خطوة، وفي ذلك الوقت تغلبت على الفور على الصداع النصفي الشديد الذي كانت تعاني منه، إلى جانب زيادة كمية المياه التي كانت تشربها.

وفيما يتعلق بأهداف الصحة واللياقة البدنية، وجدت أن المشي 10 آلاف خطوة في اليوم كان في الواقع هدفا واقعيا وقابلا للتحقيق لشخص لم يكن مهتما كثيرا بالتمارين الرياضية من قبل.

وأوردت الكاتبة أن صحتها العقلية تحسّنت بشكل ملحوظ، كما فقدت حوالي 15 رطلا من وزنها في غضون 5 أشهر بفضل المشي 10 آلاف خطوة في اليوم. كما لم يمر وقت طويل حتى شعرت بالتأثيرات الإيجابية للتمرين على صحتها العقلية.

المشي يحسّن الصحة العقلية:

أوضحت الكاتبة أن الهواء النقي وفرصة الوجود في الهواء الطلق كان له أيضا تأثير إيجابي على صحتها العقلية، في حين أتاح لها المشي التواصل مع الأصدقاء والعائلة.

بالإضافة إلى تحسن صحتها العقلية، كان للمشي أيضا تأثير ملحوظ على مظهرها خلال الأشهر الخمسة الماضية، حيث أصبحت ساقاها وذراعاها أنحف بشكل ملحوظ، كما قل ظهور السيلوليت (Cellulite) (دهون تتجمع في جيوب تحت سطح الجلد مباشرة) على فخذيها.

وأضافت الكاتبة أنها لاحظت تغييرات غير مرئية على صحتها الجسدية من المشي، حيث أصبح من السهل إكمال هدفها اليومي، وآلاف الخطوات الإضافية، دون الشعور بإجهاد جسدي.

المشي السريع يجعلك أصغر:

وكانت صحيفة "لوبارزيان" (Parisian le) الفرنسية قد نشرت تقريرا للكاتبة "جيال لومبارت" حول دراسة نُشرت في مجلة "كميونيكيشنز بيولوجي" (Biology Communications)، تقول فيها إن الباحثين من جامعة ليستر بالمملكة المتحدة يعتقدون أن المشي السريع يمنح الفرد الذي يبلغ من العمر 56 عاما عمرا بيولوجيا أقل من عمره بـ16 عاما.

.

شدة المشي مهمة للصحة:

وذكرت الصحيفة أنه للمرة الأولى توصلت دراسة إلى وجود علاقة سببية واضحة بين سرعة المشي وطول تيلوميرات خلايا الدم البيضاء، وبالتالي التقدم في السن، حيث قال المؤلف الرئيسي للدراسة بادي ديمبسي "يمكن أن تكون الشدة التي يتم بها أداء حركة المشي القوية مهمة للصحة، بغض النظر عن الوقت

الإجمالي للممارسة".

واقترحت الباحثة أن تكون ممارسة المشي الرياضي، على سبيل المثال، في الطريق إلى محطة الحافلات أو في الطريق إلى العمل، فالتحرك بوتيرة طبيعية وليس ببطء سيكون له تأثير أيضا، حيث يتوافق المشي السريع مع سرعة تزيد على 4 أميال (6.4 كيلومترات) في الساعة، والمشي البطيء أقل من 3 أميال (4.8 كيلومترات) في الساعة، أما الخطوة المتوسطة فهي بين الاثنين.