

## المشي النوردي يحسن حياة ولياقة مريضات السرطان

القلب، حيث يُمكن للطبيب تحديد جدول زمني لممارسة هذه الرياضة لكل مريض على حدة، وفقا لطبيعة مرضه وشدته. كما أكدت الخبيرة الألمانية إليزابيث غراز، أن ممارسة رياضة المشي الشمالي (بالعصا) تتمتع بتأثير فعال في عملية إنقاص الوزن، إذ تعمل هذه الرياضة بفضل استخدام العصي على إدخال الذراعين والكتفين في تأدية النشاط الحركي، ما يساهم في زيادة معدل حرق السعرات الحرارية عما يحدث عند المشي العادي.

وأضافت غراز أنه على عكس ما يحدث عند ممارسة رياضة الركض، التي تسهم أيضا في إنقاص الوزن بشكل فعال، لا تتسبب ممارسة المشي باستخدام العصي في التحميل على المفاصل بشكل كبير.

**المشي النوردي هو عبارة عن مجموعة من الحركات المتتالية للساقين والخصيتين والذراعين والجسم، مصحوبة بعضا مصممة خصيصا لهذه الرياضة**

وأوضحت الخبيرة الألمانية أن رياضة المشي تعمل أيضا على تقوية عضلات الأذن والكتف وجذع الجسم والمعدة وكذلك الساقين؛ لذا فهي تتمتع بتأثير فعال في علاج الأم الظهر وهشاشة العظام وكذلك الشد العضلي في الرقبة والكتفين. وكما يتم الاستفادة من ممارسة المشي باستخدام العصي، أكدت الخبيرة الألمانية أهمية اختيار طول العصي المناسب، مع العلم أن الطول المثالي للعصي هو حاصل ضرب طول القامة في القيمة 0.65، أي إذا كان طول القامة 170 سنتيمترا فسيكون الطول المثالي للعصي هو 110 سنتيمترات.

وأردفت غراز أنه يجب أن تتحرك الأذن بشكل طبيعي، بحيث يتم تحريك الذراع اليمنى مع الساق اليسرى إلى الأمام، وفي الوقت ذاته تتلامس العصا والقدم مع الأرض.

وفسلا للوكالة الدولية لأبحاث السرطان، التابعة لمنظمة الصحة العالمية، فإن سرطان الثدي هو أكثر أنواع الأورام شيوعا بين النساء في جميع أنحاء العالم، ومنطقة الشرق الأوسط خاصة، إذ يتم تشخيص نحو 1.4 مليون حالة إصابة جديدة كل عام، ويودي بحياة أكثر من 450 ألف سيدة سنويا حول العالم.

وأوضحت غراز أن ممارسة المشي الشمالي (بالعصا) تتمتع بتأثير فعال في علاج الأم الظهر وهشاشة العظام وكذلك الشد العضلي في الرقبة والكتفين. وكما يتم الاستفادة من ممارسة المشي باستخدام العصي، أكدت الخبيرة الألمانية أهمية اختيار طول العصي المناسب، مع العلم أن الطول المثالي للعصي هو حاصل ضرب طول القامة في القيمة 0.65، أي إذا كان طول القامة 170 سنتيمترا فسيكون الطول المثالي للعصي هو 110 سنتيمترات.

وأضافت أنه ينبغي على المبتدئين ممارسة الرياضة باعتدال، حيث يكفي في البداية ممارستها بمعدل 3 مرات في الأسبوع لمدة تتراوح بين 8 و10 دقائق في المرة الواحدة وبسرعة معتدلة. وبدءا من الأسبوع الرابع يمكن للرياضيين زيادة المدة لتتراوح من 15 إلى 18 دقيقة، وبدءا من الأسبوع الخامس يمكن زيادة درجة الشدة، على أن يمتد البرنامج التدريبي لمدة 10 أسابيع.

وفي الأيام المتبقية من الأسبوع يمكن ممارسة رياضة ركوب الدراجات الهوائية أو السباحة أو اليوغا لتدعيم تأثير رياضة المشي باستخدام العصي. وتعد المراقبة عن ممارسة رياضة المشي الشمالي، التي تقوم على استخدام عصي أثناء المشي، مفيدة لمرضى القلب.

وأوضح طبيب القلب الألماني مميزات المشي الشمالي، بقوله "أثناء ممارسة رياضة المشي الشمالي لا يتم تدريب الساقين فحسب، وإنما عضلات الجزء العلوي من الجسم والذراعين أيضا".

وأشار إلى أن ممارسة رياضة المشي الشمالي على نحو بطيء تعود بالفائدة أيضا على مرضى القلب. وأكد سميثاك على ضرورة استشارة طبيب قلب مختص قبل البدء في ممارسة المشي الشمالي بالنسبة إلى مرضى

مدريد - أظهرت دراسة إسبانية حديثة أن رياضة "المشي النوردي" أو ما يطلق عليه أيضا المشي الشمالي تحسن حياة المريضات بسرطان الثدي، وتساهم في إعادة تأهيلهن.

الدراسة أجراها باحثون بكلية العلوم التربوية والرياضية في جامعة (فيجو) الإسبانية، ونشروا نتائجها، في دورية (يوربين جورنال أوف كانسر كير) العلمية.

وربما لا يأخذون أيضا كفايتهم من النوم، ومن المعروف أن قلة النوم تزيد من احتمالات الإصابة بالسمنة وتضعف القدرة على اتخاذ القرارات والسيطرة على النفس، ومن ثم يقبلون على أطعمة قليلة النفع قد تزيد معدلات الهرمونات التي تدفعهم إلى تناول المزيد من الأطعمة.

وأشار الخبراء إلى أن هناك أدلة على أن نحو 40 بالمئة ممن هم في نطاق الوزن الطبيعي يعانون من مشاكل في التمثيل الغذائي كالتالي يعاني منها المصابون بالسمنة.

وتوصلت دراسة أعدتها جامعة غلاسغو إلى أن اضطراب أنماط النوم يزيد من مخاطر التعرض لزيادة الوزن

لدى من لديهم استعداد وراثي للإصابة بالبدانة. ويبحث العلماء آثار التقليل من النوم لأقل من سبع ساعات في الليلة الواحدة، والإفراط فيه بما يزيد عن سبع ساعات إلى جانب أخذ قسط من النوم أثناء النهار، والعمل بنظام النوبات. وخلص الباحثون إلى أن من يعانون مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة، سواء الذين يفرطون في النوم أو يقللون منه، يزيد لديهم خطر زيادة الوزن، مقارنة بالذين ينامون فترات طبيعية تتراوح من سبع إلى تسع ساعات في الليلة.

**فترات النوم القصيرة تزيد لديهم الرغبة في تناول الوجبات الخفيفة بين وجبات الطعام الرئيسية وتزيد الإفراط في تناول الطعام**

وأشارت النتائج إلى أن الذين ينامون لساعات طويلة ممن يعانون خطر الإصابة بالبدانة كانت أوزانهم أقل بنحو أربعة كيلوغرامات، في حين كانت أوزان الذين ينامون لساعات قليلة أقل بنحو كيلوغرامين من أولئك الذين يعانون مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة ويأمنون لفترات طبيعية.

وأكد الفريق البحثي أن الآثار السلبية ظهرت دون وجود أي علاقة بنوعية الطعام الذي تناولوه، أو مخاوفهم الصحية، أو العوامل الاجتماعية والديموغرافية. وقال كارلوس سيليس، المشارك في الدراسة "يبدو أن الذين يعانون مخاطر عالية للإصابة بالبدانة في حاجة إلى أن يكونوا أكثر حرصا إزاء العوامل المرتبطة بنمط الحياة للحفاظ على وزن صحي للجسم".

وتابع أن "البيانات تشير إلى أن النوم من العوامل الأخرى التي نحتاج إلى العناية بها، إلى جانب النظام الغذائي والنشاط البدني".

كما تتسبب قلة النوم أيضا في إحداث تغييرات في مستويات هرمونات الجوع، إذ يقل مستوى مادة الليبتين في الدماغ، وهي المسؤولة عن تنظيم الجرعرات والإشارات الخاصة بالطعام عندما يكون لدى الأشخاص ما يكفي منه في أمعائهم، بينما ترتفع مستويات مادة الغريلين المسؤولة عن تحفيز الشهية، وإنتاج الدهون، ونمو الجسم.

## «فنون» تناول الطعام أنجع من الحميات القاسية

توقيت أكل الوجبات يساعد في التحكم في الوزن



العلماء ربطوا بين تناول الطعام في أوقات متأخرة من الليل بزيادة الوزن

في ساعات مبكرة من النهار. لكن ثمة تفسير آخر مفاده أن تناول الطعام في ساعات متأخرة من الليل، يقلص الوقت المتاح للجهاز الهضمي ليسترخ ويستعيد نشاطه، وكذلك الوقت المتاح للجسم لحرق الدهون، إذ لا تحدث التفاعلات الكيميائية لحرق الدهون إلا عندما تدرج أعضاء الجسم أننا نتوقف عن تناول الطعام.

ويقول جوناثان جونستون، المتخصص في دراسة العلاقة بين الساعة البيولوجية والطعام بجامعة سري في بريطانيا، إن "الناس يفترضون أحيانا أن التفاعلات الكيميائية في أجسامنا تتوقف أثناء النوم، لكن هذا ليس صحيحا". ويضيف "إذا أمكننا القول إنه لا يتعين عليك بالضرورة تغيير كثير مما تاكله، ولكن إذا تمكنت فقط من تغيير أوقات تناول الطعام، فإن هذا التغيير الطفيف في حد ذاته يمكن أن يشكل عنصرا مهما في طرق تحسين وضعتنا الصحي".

وقد خلص ستاشين باندا، العالم البيولوجي بمعهد سالك بولاية كاليفورنيا الأميركية في أحد أبحاثه التي أجراها حول توقيت تناول الوجبات، إلى أن العالمية العظمى من الأميركيين يتناولون الطعام على مدار 15 ساعة أو أكثر يوميا، ويستهلكون أكثر من ثلث السعرات الحرارية اليومية بعد السادسة مساء، وهذا يختلف عن نمط حياة أجدادنا قبل اختراع المصباح الكهربائي.

ويقول باندا مؤلف كتاب "شفرة الإيقاع اليومي"، إن طواب الجاهات قلما يخلدون إلى النوم قبل منتصف الليل، وربما ياكلون ويشربون قبل النوم مباشرة. ويضطر الكثيرون للاستيقاظ مبكرا في اليوم التالي لحضور المحاضرات، وإذا تناولوا الإفطار بعد الاستيقاظ مباشرة، سيقلصون الفترة التي يفترض أن يتمتعوا فيها عن تناول الطعام.

وربما لا يأخذون أيضا كفايتهم من النوم، ومن المعروف أن قلة النوم تزيد من احتمالات الإصابة بالسمنة وتضعف القدرة على اتخاذ القرارات والسيطرة على النفس، ومن ثم يقبلون على أطعمة قليلة النفع قد تزيد معدلات الهرمونات التي تدفعهم إلى تناول المزيد من الأطعمة.

وأشار الخبراء إلى أن هناك أدلة على أن نحو 40 بالمئة ممن هم في نطاق الوزن الطبيعي يعانون من مشاكل في التمثيل الغذائي كالتالي يعاني منها المصابون بالسمنة.

وتوصلت دراسة أعدتها جامعة غلاسغو إلى أن اضطراب أنماط النوم يزيد من مخاطر التعرض لزيادة الوزن

في ساعات مبكرة من النهار. لكن ثمة تفسير آخر مفاده أن تناول الطعام في ساعات متأخرة من الليل، يقلص الوقت المتاح للجهاز الهضمي ليسترخ ويستعيد نشاطه، وكذلك الوقت المتاح للجسم لحرق الدهون، إذ لا تحدث التفاعلات الكيميائية لحرق الدهون إلا عندما تدرج أعضاء الجسم أننا نتوقف عن تناول الطعام.

ويقول جوناثان جونستون، المتخصص في دراسة العلاقة بين الساعة البيولوجية والطعام بجامعة سري في بريطانيا، إن "الناس يفترضون أحيانا أن التفاعلات الكيميائية في أجسامنا تتوقف أثناء النوم، لكن هذا ليس صحيحا". ويضيف "إذا أمكننا القول إنه لا يتعين عليك بالضرورة تغيير كثير مما تاكله، ولكن إذا تمكنت فقط من تغيير أوقات تناول الطعام، فإن هذا التغيير الطفيف في حد ذاته يمكن أن يشكل عنصرا مهما في طرق تحسين وضعتنا الصحي".

وقد خلص ستاشين باندا، العالم البيولوجي بمعهد سالك بولاية كاليفورنيا الأميركية في أحد أبحاثه التي أجراها حول توقيت تناول الوجبات، إلى أن العالمية العظمى من الأميركيين يتناولون الطعام على مدار 15 ساعة أو أكثر يوميا، ويستهلكون أكثر من ثلث السعرات الحرارية اليومية بعد السادسة مساء، وهذا يختلف عن نمط حياة أجدادنا قبل اختراع المصباح الكهربائي.

ويقول باندا مؤلف كتاب "شفرة الإيقاع اليومي"، إن طواب الجاهات قلما يخلدون إلى النوم قبل منتصف الليل، وربما ياكلون ويشربون قبل النوم مباشرة. ويضطر الكثيرون للاستيقاظ مبكرا في اليوم التالي لحضور المحاضرات، وإذا تناولوا الإفطار بعد الاستيقاظ مباشرة، سيقلصون الفترة التي يفترض أن يتمتعوا فيها عن تناول الطعام.

وربما لا يأخذون أيضا كفايتهم من النوم، ومن المعروف أن قلة النوم تزيد من احتمالات الإصابة بالسمنة وتضعف القدرة على اتخاذ القرارات والسيطرة على النفس، ومن ثم يقبلون على أطعمة قليلة النفع قد تزيد معدلات الهرمونات التي تدفعهم إلى تناول المزيد من الأطعمة.

وأشار الخبراء إلى أن هناك أدلة على أن نحو 40 بالمئة ممن هم في نطاق الوزن الطبيعي يعانون من مشاكل في التمثيل الغذائي كالتالي يعاني منها المصابون بالسمنة.

الأسبدي من الحميات القاسية هو اتباع مجموعة من "الفنون" أو الاستراتيجيات التي قد تساعد على تخفيض الوزن، وتجعل الإنسان يتناول كميات أقل من الطعام ويتيح له فرصة للاستمتاع بأطباقه المفضلة، مع المحافظة على قدر من التفاؤل وتقبل حقيقة أنه لا يوجد حل سحري للحصول على جسم مثالي.

ويبحث الخبراء الآن على البحث في ما إذا كانت عاداتنا الغذائية، من بينها الأوقات غير المنتظمة في تناول الوجبات والأكل المتأخر، لا تشكل خيارات مثالية لإيقاعنا الداخلي.

وربط البعض من العلماء تناول الطعام في أوقات متأخرة من الليل بزيادة الوزن، وذلك لترجيحهم أن الجسم لا يجد وقتا كافيا لحرق هذه السعرات الحرارية، لكن يبدو أن المسألة أكثر تشابكا مما يعتقدون.

ويعتزم البعض من الباحثين تعميق أبحاثهم حول كيفية حدوث هذا التأثير، ولكنهم متأكدون بأن إيقاع الساعة البيولوجية للجسم ودرجة حرارته والهرمونات تلعب دورا في كيفية اكتساب الجسم للوزن الزائد.

وقالت جيردا بوت، المحاضرة المتخصصة في علوم التغذية بكلية كينغز كوليدج لندن، التي تدرس إعادة تأهيل النظام الغذائي "لدينا ساعة بيولوجية للجسم، فمثلا تناول وجبة كبيرة في المساء هو في الواقع، وفي ما يتعلق بالتمثيل الغذائي، خيار ليس مناسباً، لأن جسمك بدأ يتأهب لليل".

وتشير بعض الأدلة إلى أن كمية الطاقة التي يستهلكها الجسم في معالجة الطعام الذي نتناوله في الصباح، تفوق ما يستهلكه في معالجة الطعام الذي يتناوله الناس في ساعة متأخرة من الليل، أي أن أجسامهم تحرق كميات أكبر من السعرات الحرارية إذا تناولوا الطعام

الذي يتناوله الناس في ساعة متأخرة من الليل، أي أن أجسامهم تحرق كميات أكبر من السعرات الحرارية إذا تناولوا الطعام

الذي يتناوله الناس في ساعة متأخرة من الليل، أي أن أجسامهم تحرق كميات أكبر من السعرات الحرارية إذا تناولوا الطعام

الأسبدي من الحميات القاسية هو اتباع مجموعة من "الفنون" أو الاستراتيجيات التي قد تساعد على تخفيض الوزن، وتجعل الإنسان يتناول كميات أقل من الطعام ويتيح له فرصة للاستمتاع بأطباقه المفضلة، مع المحافظة على قدر من التفاؤل وتقبل حقيقة أنه لا يوجد حل سحري للحصول على جسم مثالي.

ويبحث الخبراء الآن على البحث في ما إذا كانت عاداتنا الغذائية، من بينها الأوقات غير المنتظمة في تناول الوجبات والأكل المتأخر، لا تشكل خيارات مثالية لإيقاعنا الداخلي.

وربط البعض من العلماء تناول الطعام في أوقات متأخرة من الليل بزيادة الوزن، وذلك لترجيحهم أن الجسم لا يجد وقتا كافيا لحرق هذه السعرات الحرارية، لكن يبدو أن المسألة أكثر تشابكا مما يعتقدون.

ويعتزم البعض من الباحثين تعميق أبحاثهم حول كيفية حدوث هذا التأثير، ولكنهم متأكدون بأن إيقاع الساعة البيولوجية للجسم ودرجة حرارته والهرمونات تلعب دورا في كيفية اكتساب الجسم للوزن الزائد.

وقالت جيردا بوت، المحاضرة المتخصصة في علوم التغذية بكلية كينغز كوليدج لندن، التي تدرس إعادة تأهيل النظام الغذائي "لدينا ساعة بيولوجية للجسم، فمثلا تناول وجبة كبيرة في المساء هو في الواقع، وفي ما يتعلق بالتمثيل الغذائي، خيار ليس مناسباً، لأن جسمك بدأ يتأهب لليل".

وتشير بعض الأدلة إلى أن كمية الطاقة التي يستهلكها الجسم في معالجة الطعام الذي نتناوله في الصباح، تفوق ما يستهلكه في معالجة الطعام الذي يتناوله الناس في ساعة متأخرة من الليل، أي أن أجسامهم تحرق كميات أكبر من السعرات الحرارية إذا تناولوا الطعام

الذي يتناوله الناس في ساعة متأخرة من الليل، أي أن أجسامهم تحرق كميات أكبر من السعرات الحرارية إذا تناولوا الطعام

الذي يتناوله الناس في ساعة متأخرة من الليل، أي أن أجسامهم تحرق كميات أكبر من السعرات الحرارية إذا تناولوا الطعام

