

النشاط البدني لكبار السن.. لا إفراط ولا تفريط

أوسلو - أعلن علماء جامعة العلوم والتكنولوجيا النرويجية عن أن الحفاظ على النشاط البدني يمنع الإصابة بمختلف أنواع الخرف مع التقدم بالعمر بما فيها تلك التي تؤدي إلى الموت.

وفيد موقع "ميديكال اكسپريس" بأنه خلال أعوام 1984-1986 اشترك حوالي 75 ألف نرويجي في أول مرحلة للدراسة. وبعد 11 سنة شارك 33 ألفا في المرحلة الثانية.

وقدم 30 ألفا منهم معلومات كاملة مؤكدة لضمهم إلى هذه الدراسة. كما ضم الباحثون في الدراسة معلومات عن 920 شخصا مصابا بالخرف، منهم 320 شاركوا في التجربة. وقد خضع جميع المشتركين حتى وفاتهم أو حتى انتهاء مدة الدراسة عام 2016 لمتابعة طبية دائمة.

واتبع الباحثون في هذه الدراسة المعادلة التي كانت تستخدم سابقا في تقييم احتمال تطور أمراض القلب والأوعية الدموية والكتابة ومرض الكبد الدهني غير الكحولي عند الأشخاص الذين يعانون من ضعف اللياقة البدنية.

اتضح من نتائج هذه الدراسة أن خطر تطور الخرف كان أقل بنسبة 40 بالمئة لأولئك الذين كانوا من بين 80 بالمئة يتمتعون بلياقة بدنية جيدة.

بيد أن ممارسة الرياضة بشكل مكثف قد تأتي بنتائج عكسية وتفاقم بالتالي بعض الأمراض عوضا عن معالجتها، على غرار مرض الخرف، الذي يُصيب بالأخص الأشخاص الطاعنين في السن.

فقد أشار تقرير نشر في المجلة العلمية المتخصصة "بريتيش ميدكال جورنال" إلى أن ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة والمكثفة لا تساعد المرضى، الذين يعانون من مرض الخرف بل يمكن أن تؤدي إلى تفاقم حالتهم.

وأفادت الدراسة الصادرة عن الجامعة البريطانية "أكسفورد"، بأن ممارسة الرياضة بشكل معتدل أو مكثف لا تحمي من الإصابة بمرض الخرف، مضيفة أن العكس هو الذي يحدث، فالأنشطة الرياضية تقاوم من حدة هذا المرض.

ويشير موقع دويتشه فيله نقلا عن الموقع العلمي التخصص "ساينس ديلي" إلى أن النتائج اعتمدت على دراسة شارك فيها حوالي 500 شخص يعانون من الخرف وبلغ متوسط أعمارهم 77 عاما، كما أنهم يعيشون في 15 منطقة في إنكلترا.

وخضع المشاركون، الذين تم تقسيمهم إلى مجموعتين، لنظام رياضي تتراوح مدته بين 60 و90 دقيقة مرتين في الأسبوع ولدة أربعة أشهر، بالإضافة إلى ساعة إضافية من التمارين الرياضية في المنزل مرة واحدة في الأسبوع.

ولاحظ الخبراء أن الأشخاص الذين خضعوا لنظام رياضي كانت لديهم قيم معرفية أقل من أولئك الذين لم يتدربوا. وأضاف الخبراء أن اتباع المرضى لنظام رياضي جعلهم أكثر لياقة بدنية غير أن ممارسة الرياضة لم تبطل من تقدم المرض.

وقال أحد المشاركين في الدراسة، إنه يجب الأخذ بعين الاعتبار أن ممارسة بعض أنواع الرياضة، قد تزيد من تدهور القدرات الإدراكية للأشخاص المصابين بمرض الخرف. ويشار إلى أن 47.5 مليون شخص في العالم يعانون من مرض الخرف.



الركض أقل من القدر الموصى به كاف لخفض خطر الموت المبكر

مفتاح اللياقة الجيدة في انتظام النشاط لا في حجمه ومدته



الركض يقلل احتمال الموت جراء أمراض الأوعية الدموية

الملايين من المتسابقين وراكبي الدراجات والرياضيين، وتعمل على تشجيع الجيدة تعود بفوائد صحية متعددة، أبرزها انخفاض خطر الإصابة بهشاشة العظام، والكسور في سن الشيخوخة.

وأكد 89 في المئة من المشاركين في المسح أن الركض بصورة منتظمة يشعرهم بالسعادة ويؤثر بصورة إيجابية على صحتهم العقلية ورشاقة أجسامهم. وسجل المشاركون في هذه الدراسة مستويات عالية من السعادة لدى قياسها على "مقياس أكسفورد للسعادة" وكانت أعلى من المعدل بـاربعة درجات.

وقال الباحثون في جامعة غلاسكو كيدونين الذين أشرفوا على هذه الدراسة إنهم أجروا مقابلات مع 8.157 شخصا من ممارسي رياضة الركض مسجلين بصورة رسمية للركض في المتنزهات المحلية وفي مبادرة بنك نيشون وايد للركض الحر لـ 5 كيلومترات أسبوعيا وتطبيق "سكارفا".

وصرح الدكتور إيمانويل تيول بأن "الركض يُشعر المرء بأنه أنجز شيئا ما، الأمر الذي يشعره بالرضى الذاتي الكامل". وأضاف أن "الركض يمد الإنسان بالقة بالنفس ويشعره بالسعادة".

وأردف أن "ممارسة رياضة الركض في المتنزهات المحلية مع أبناء المنطقة والقدرة على متابعة درجة تقدم المرء في ممارسة هذه الرياضة عن طريق التطبيقات على الهواتف النقالة، تجعلان

الركض أكثر متعة". وأشار إلى أن "الركض يعتبر وسيلة للحفاظ على رشاقة الجسم".

وكشفت الدراسة أن تطبيق "سكارفا" شجع 83 في المئة من المشاركين في المسح الاستقصائي على الركض، فيما قال 55 في المئة منهم إن النشاطات التي تنظم في المتنزهات المحلية حفزتهم على ممارسة رياضة الركض بانتظام.

وفي الوقت نفسه، توصلت دراسة بريطانية منفصلة نشرت في الدورية الأميركية لعلم النفس إلى أن القيام بأي نشاط بدني يقلل من نسبة الإصابة بالاكتئاب.

وقام فريق دولي من الباحثين من بينهم خبراء من كلية كينغز كوليدج في لندن بتحليل بيانات 49 دراسة مختلفة تتضمن معلومات عن الاكتئاب والنشاط البدني.

وأطلع الخبراء على بيانات 266 ألف شخص، وتوصلوا إلى نتيجة مفادها أن نحو ربع مليون رياضي كانت لديهم قيم معرفية أقل من أولئك الذين لم يتدربوا. وأضاف الخبراء أن اتباع المرضى لنظام رياضي جعلهم أكثر لياقة بدنية غير أن ممارسة الرياضة لم تبطل من تقدم المرض.

وقال أحد المشاركين في الدراسة، إنه يجب الأخذ بعين الاعتبار أن ممارسة بعض أنواع الرياضة، قد تزيد من تدهور القدرات الإدراكية للأشخاص المصابين بمرض الخرف. ويشار إلى أن 47.5 مليون شخص في العالم يعانون من مرض الخرف.

متى يحتاج الرياضي إلى تغذية خاصة

كولن (ألمانيا) - أوضح خبراء التغذية والطب الرياضي أن الرياضيين الهواة ليسوا بحاجة إلى تغذية خاصة، حيث يكفيهم اتباع نظام غذائي صحي يتسم بالتنوع والتوازن. بينما في حال ممارسة الرياضة بمعدل يزيد عن 5 ساعات أسبوعيا، ينبغي اتباع نظام غذائي خاص غني بالبروتينات والكربوهيدرات، حيث تساعد البروتينات على بناء العضلات وتعمل على تعزيز قدرة الجسم على الاستشفاء، في حين تمد الكربوهيدرات الجسم بالطاقة اللازمة للأداء الرياضي الفائق.

وينصح خبير التغذية الألماني دنيس بفاف الرياضيين الراغبين في تحقيق معدلات أداء فائقة بتناول لبن مخثر قليل الدسم قبل التمرين الصباحي بنحو ساعة أو ساعتين، وتناول صدور الديك الرومي أو بطاطس مع بيض قبل التمرين المسائي المكثف، على أن يتم تناول وجبة متنوعة ذات قيمة غذائية كاملة بعد التمرين المسائي بساعتين على الأكثر. فبذلك تتم إعادة شحن مخزون الكربوهيدرات من ناحية، وإمداد الجسم بمجموعة كبيرة من العناصر الغذائية من ناحية أخرى.

أوضح الباحثون أنه عند الانتهاء من التمرين تحدث عمليتان في الجسم، هما تكسر بروتين العضلات وبناءه. وتكون عملية تكسر البروتين أعلى من عملية البناء، وعند تناول البروتين يتم الحد من الفارق بين الهدم وبناء. ويعني ذلك سرعة الاستشفاء وإعادة البناء.

وأكدت النتائج أن ممارسة رياضة الركض بانتظام تؤدي إلى شعور الإنسان بالرضا والارتياح. وأجرى الباحثون مسحا استقصائيا على 8 آلاف شخص من ممارسي رياضة الركض وتوصلوا إلى أن محبي هذه الرياضة يشعرون بسعادة بالغة لدى ممارسة الركض بشكل جماعي مع اهالي الحي، كما يجري في بريطانيا حيث تنظم في أغلبية متنزهاتها مرة على الأقل أسبوعيا مثل هذه الأنشطة الرياضية الجماعية، وكذلك الاشتراك في تطبيقات تعني بهذه الرياضة على الهواتف النقالة مثل تطبيق "سكارفا"، وهو شبكة اجتماعية للرياضيين تضم

المركزة، وتحسين صحة العظام في النساء". وأضافت أن "صحة العظام الجيدة تعود بفوائد صحية متعددة، أبرزها انخفاض خطر الإصابة بهشاشة العظام، والكسور في سن الشيخوخة".

وأشارت الدراسة، التي أجراها باحثون في جامعة إكزتر البريطانية، كذلك إلى أن النساء اللاتي يمارسن تمارين رفع الأثقال لمدة دقيقة إلى دقيقتين يوميا، تتحسن لديهن صحة العظام بنسبة 6 بالمئة. ونشرت النتائج في دورية "إنترناشيونال جورنال أوف أيبوبدايولوجي" العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راجع الباحثون بيانات أكثر من 2500 امرأة، وقاموا بقياس مستويات النشاط عبر أجهزة مراقبة، يرتدينها في معاصمهن.

كما تابعوا صحة العظام لدى المشاركات عبر الفحص بالموجات فوق الصوتية للعضل. ووجد الباحثون أن النساء اللاتي سجلن نشاطا مكثفا كالركض من دقيقة إلى دقيقتين يوميا، كانت صحة عظامهن أفضل بنسبة 4 في المئة من أقرانهن، اللاتي لم يقمن بأي تمارين رياضية.

وقالت قائدة فريق البحث الدكتورة فيكتوريا سنابلن، إن "هناك صلة واضحة بين هذا النوع من التمارين القصيرة،

لا يحيد الكثير من الناس ممارسة الركض لاعتباره نشاطا منهاكاً ويتطلب اختيار الوقت والمكان المناسبين بعناية. ويعتقد معظمهم أن هذه الرياضة لا تحقق الأهداف المرجوة منها إلا في حال الالتزام بأداء مسافات بعينها أو فترات محددة ومكثفة وبسرعة مقيدة.

سبيندي - كشفت مراجعة بحثية حديثة

أن ممارسة أي قدر من الركض المنتظم، حتى وإن كان منخفضا، لها الكثير من الفوائد على اللياقة والصحة. ويمكن للقليل من الركض أن يقلل من خطر الوفاة المبكرة، خاصة بسبب السرطان أو أمراض القلب، مقارنة بعدم ممارسة هذه الرياضة تماما.

فحص الباحثون بيانات من 14 دراسة سابقة مع ما مجموعه 232149 من البالغين الذين تمت متابعتهم لمدة 5 سنوات ونصف السنة إلى 35 سنة. خلال ذلك الوقت، توفي 25951 منهم.

ومقارنة بالأشخاص الذين لم يركضوا على الإطلاق، كان احتمال الوفاة لأي سبب، طوال الدراسة، أقل بنسبة تقدر بـ27 بالمئة بين أولئك الذين تعودوا على ممارسة الركض. كما كانوا أقل تعرضا للموت جراء أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 30 بالمئة وأقل عرضة بـ23 بالمئة للموت نتيجة السرطان.

وجد الباحثون أنه ما من تأثير لعدد مرات ممارسة الركض، كل أسبوع، ولا للدة التي يستغرقها ولا حتى للسرعة على انخفاض خطر الموت الذي تم ربطه بهذه الرياضة.

مدربو اللياقة أفادوا بأن

ممارسة رياضة الركض لمدة دقيقة واحدة إلى دقيقتين، يوميا، تحسن صحة العظام لدى النساء

كتب زيليكو بيدديسك من معهد الصحة والرياضة بجامعة فيكتوريا في ملبورن باستراليا وزملاء له في المجلة البريطانية "الطب الرياضي" "زيادة معدلات المشاركة في الركض، بغض النظر عن كميتها، من المحتمل أن تؤدي إلى تحسينات كبيرة في صحة السكان وطول أعمارهم".

وأضاف "أي قدر من الركض، حتى مرة واحدة في الأسبوع، أفضل من عدم الركض، لكن ممارسة فترات أطول من الرياضة قد لا ترتبط بالضرورة بفوائد أكبر لتقليل معدل الوفاة".

وتوصي منظمة الصحة العالمية البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و64 سنة بالحصول على 150 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية معتدلة الكثافة أو 75 دقيقة على الأقل من النشاط المكثف كل أسبوع. وينصح خبراء اللياقة بضرورة أن تستمر كل جلسة تمرين لمدة 10 دقائق على الأقل.

وتقول جمعية القلب الأميركية إن الأنشطة معتدلة الكثافة يمكن أن تشمل ممارسات مثل المشي السريع أو البستنة أو الرقص في قاعة الاحتفالات أو التمارين الرياضية المائية أو ركوب الدراجة على مهل. وتشمل التدريبات الشطة رياضات مثل الركض والسباحة وركوب الدراجات

مدربو اللياقة أفادوا بأن ممارسة رياضة الركض لمدة دقيقة واحدة إلى دقيقتين، يوميا، تحسن صحة العظام لدى النساء

كتب زيليكو بيدديسك من معهد الصحة والرياضة بجامعة فيكتوريا في ملبورن باستراليا وزملاء له في المجلة البريطانية "الطب الرياضي" "زيادة معدلات المشاركة في الركض، بغض النظر عن كميتها، من المحتمل أن تؤدي إلى تحسينات كبيرة في صحة السكان وطول أعمارهم".

وأضاف "أي قدر من الركض، حتى مرة واحدة في الأسبوع، أفضل من عدم الركض، لكن ممارسة فترات أطول من الرياضة قد لا ترتبط بالضرورة بفوائد أكبر لتقليل معدل الوفاة".

وتوصي منظمة الصحة العالمية البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و64 سنة بالحصول على 150 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية معتدلة الكثافة أو 75 دقيقة على الأقل من النشاط المكثف كل أسبوع. وينصح خبراء اللياقة بضرورة أن تستمر كل جلسة تمرين لمدة 10 دقائق على الأقل.

وتقول جمعية القلب الأميركية إن الأنشطة معتدلة الكثافة يمكن أن تشمل ممارسات مثل المشي السريع أو البستنة أو الرقص في قاعة الاحتفالات أو التمارين الرياضية المائية أو ركوب الدراجة على مهل. وتشمل التدريبات الشطة رياضات مثل الركض والسباحة وركوب الدراجات

مدربو اللياقة أفادوا بأن ممارسة رياضة الركض لمدة دقيقة واحدة إلى دقيقتين، يوميا، تحسن صحة العظام لدى النساء

كتب زيليكو بيدديسك من معهد الصحة والرياضة بجامعة فيكتوريا في ملبورن باستراليا وزملاء له في المجلة البريطانية "الطب الرياضي" "زيادة معدلات المشاركة في الركض، بغض النظر عن كميتها، من المحتمل أن تؤدي إلى تحسينات كبيرة في صحة السكان وطول أعمارهم".

وأضاف "أي قدر من الركض، حتى مرة واحدة في الأسبوع، أفضل من عدم الركض، لكن ممارسة فترات أطول من الرياضة قد لا ترتبط بالضرورة بفوائد أكبر لتقليل معدل الوفاة".



تناول البطاطا والبيض قبل تمرين المساء يحسن الأداء