

اللياقة البدنية في منتصف العمر تحد من خطر إصابة الرجال بالسرطان

الحفاظ على النشاط البدني وتناول الأطعمة الصحية يمنعان تطور الأورام السرطانية



المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية تقوي جهاز المناعة

المكثفة لكن غير المنتظمة، وهي مناسبة أكثر للبدناء ومن بلغوا منتصف العمر. ويسود قلق بين الناس حول فعالية التمارين الرياضية ومقدار الوقت الذي يجب أن يقضوه في ممارستها وخصوصاً في ظل إغلاق القاعات الرياضية والنوادي والحدائق لمنع تفشي وباء كورونا، غير أن النصيحة العامة التي يقدمها الخبراء هي الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية ولو بشكل جزئي في اليوم أفضل من الانقطاع التام، ويؤكد الاعتدال والتواصل هما أفضل السبل لبلوغ اللياقة البدنية المثلى.

قصيرة ليس صحيحاً بل من الأفضل زيادة فترة النشاطات اليومية المعتادة وتقليص فترات الخمول خلال ساعات اليقظة. لذلك فإن أفضل نصيحة من ويسترنترتيب لمن يرغب في بلوغ اللياقة البدنية المثلى أن يقلص من النشاطات التي يغلب عليها طابع الخمول الجسدي، كالجلوس أمام شاشة التلفزيون أو الكمبيوتر، ويزيد من النشاطات ذات الكثافة المرتفعة، التي تتضمن الحركة، مثل المشي وركوب الدراجات الهوائية. ويعتقد أن النشاطات المعتدلة المستمرة، هي أفضل من النشاطات

المعتدلة التي تمارس لفترة أطول أثناء الحياة اليومية. وقام ويسترنترتيب بتقييم النشاطات الجسمانية للأشخاص الذين شملتهم الدراسة عن طريق استخدام مجس متحرك تم تركيبه لهم بهدف قياس الطاقة المستهلكة أثناء قيامهم بأي من النشاطات المذكورة. ووجد الباحث أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين معتدلة لفترة طويلة قد استهلكوا طاقة أكثر من أولئك الذين قاموا بنشاطات حركية أكبر وبكثافة أكثر في فترة قصيرة. واعتبر ويسترنترتيب أن معالجة الخمول بالتمارين المكثفة لفترة

وصنفت نشاطات المشاركين في الدراسة إلى صنفين: الأولي هي النشاطات ذات المستوى المنخفض، التي تتضمن الجلوس والانبطاح والوقوف والتمشي المعتدل، والثاني هو النشاطات ذات المستوى العالي، التي تتضمن ركوب الدراجات الهوائية، والعمل المنزلي وممارسة التمارين الرياضية في الجيمنازيوم. ويقول البروفيسور كلاس ويسترنترتيب من جامعة ماستريخت الهولندية الذي أشرف على الدراسة إن النتائج أظهرت أن ممارسة النشاطات القليلة هي أقل تأثيراً من النشاطات

أفضل النصائح التي يقدمها الخبراء للرجال للتقليل من فرص الإصابة بالأورام السرطانية هي ممارسة الأنشطة الرياضية باعتدال من أجل الحفاظ على وزن صحي وتناول كميات أكبر من الخضار والفواكه الطازجة والتقليل من استهلاك الكحول والإقلاع عن التدخين.

إمكانية النجاة من السرطان إلى وجود علاقة وثيقة بين اللياقة البدنية الجيدة، التي يتمتع بها الرجال في نهاية الأربعينات من العمر، وانخفاض معدلات الإصابة بسرطان الرئة والقولون مقارنة مع غيرهم من الرجال. ويشترك 14 عاملاً مرتبطاً بنمط الحياة في المسؤولية عن 134 ألف حالة إصابة بالسرطان في بريطانيا، منها 100 ألف حالة ترتبط بالنظام الغذائي والتدخين والكحول وزيادة الوزن. وترتبط حالة من كل 25 حالة ببطبيعة عمل الشخص، من حيث التعرض للكيميائيات والإسبست مثلاً.

70 في المئة من الرجال عرضة للموت بالسرطان بسبب نمط حياتهم غير الصحي وفترات الخمول

وقال الباحثون في جامعة فيرمونت الأميركية، فحنت التحسن البسيط في مستوى اللياقة البدنية يمكن أن يساعد في خفض الإصابة بالسرطان.

ومن المعروف حالياً أن الحفاظ على النشاط البدني وتناول الطعام الصحي والنظام الغذائي المتوازن عوامل هامة في الحد من خطر تطور الأورام السرطانية والأمراض الأخرى، لكن من الضروري الانتباه إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية مرة في الأسبوع ليس كاف لبلوغ اللياقة البدنية المطلوبة، ومن الممكن على سبيل المثال القيام ببعض التمارين المعتدلة التي تمارس ضمن نشاطات الحياة اليومية بحسب ما أكدت دراسة هولندية نشرتها هيئة الإذاعة البريطانية "بي.بي.سي". وأجريت الدراسة على عينة تتكون من ثلاثين شخصاً تتراوح أعمارهم بين اثنين وعشرين واثنين وثلاثين عاماً، وقد سئل هؤلاء عن التمارين الرياضية التي يمارسونها بهدف تحسين لياقتهم البدنية.

ويرتبط التدخين بإمكانية الإصابة بسرطان الرئة، بينما يرتبط نصف حالات الإصابة بسرطان المريء بقلّة استهلاك الخضار والفواكه، فيما يعود خمس مصدر الخطر إلى استهلاك الكحول، حسبما تؤكد الدراسات العلمية. وبالنسبة إلى سرطان المعدة يعود خمس الخطر إلى وجود نسبة عالية من الملح في الطعام. وترجع أنواع محددة من السرطان كسرطان الحلق والقم إلى نمط الحياة بشكل كامل، أما سرطان المثانة والمراة مثلاً فغير مرتبط بنمط الحياة. ويحذر الباحثون من الدور الرئيسي الذي يلعبه نمط الحياة غير الصحي الذي يعيشه الرجال في جعلهم أكثر بنسبة حوالي 70 في المئة عرضة للموت بسبب السرطان. ويعزو الباحثون

التمارين المنزلية بديل جيد للنشاط البدني في زمن كورونا

الوضعية لمدة 3 إلى 5 ثوان، ويتم التبديل بين الوضعين من 5 إلى 8 مرات. - وضعية الرفع القطني للذراع والساق: في هذه الوضعية يتم ارتكاز الجسم على اليدين والركبتين، ويتم تمديد الذراع اليمنى إلى الأمام والساق اليسرى إلى الخلف، ويتم الاحتفاظ بهذه الوضعية لمدة 3 إلى 5 ثوان، وبعد ذلك يتم سحب الركبة والمرفق بحيث يتلامسان (تقريباً) تحت المعدة، ثم يتم تمديد الذراع والساق مرة أخرى، ويتم تكرار هذا التمرين من 10 إلى 15 مرة على كل جانب أو لكل زوج من الذراع والساق. - تمرين القرفصاء: في هذا التمرين يقف المتدرب في وضع قائم ويتم وضع القدمين بعيداً عن بعضهما البعض بمقدار عرض الخصر، ثم يتم الانحناء إلى أسفل قدر المستطاع، والاحتفاظ بهذه الوضعية مع ثبات الكعبين على الأرض، ولا يجوز أن تبرزن الركبتان عن أطراف أصابع القدم، وبعد مرور 10 ثوان يتم فرد الجسم والرجوع إلى الوضع القائم، ثم ثني الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام، مع مسك القدمين أو الكاحلين أو الساقين باليدين، ويتم تكرار هذا التمرين من 5 إلى 8 مرات.

وفي ما يلي مجموعة من التمارين البسيطة، التي يمكن ممارستها في المنزل. - إيماءة الرأس: في هذا التمرين يتم تحريك الرأس ببطء إلى أعلى وإلى أسفل، ثم إلى اليسار واليمين، ويتم تكرار هذا التمرين من 5 إلى 8 مرات. - تدوير الكتف: في هذا التمرين يتم تدوير الكتف إلى الخلف بمعدل تكرار 10 مرات. - وضعية القطة: في هذا التمرين يتخذ الجسم وضع الركوع من خلال الاستناد على اليدين والركبتين، ويتم التبديل بين وضعية ظهر القطة والظهر المقوس للداخل، ويتم الاحتفاظ بكل وضع لمدة 4 إلى 5 ثوان، ويتم التبديل بين الوضعين 10 مرات. - وضعية الكلب المتجه إلى أعلى أو وضعية الطفل: في هذا الوضع يتم الاستناد على اليدين والركبتين مع تمديد الحوض إلى الخلف، وإطالة الذراعين إلى الأمام ووضع الجبهة على الأرض، وبعد ذلك يتم تحريك الحوض إلى الأمام ووضع على الأرض ودعم الجزء العلوي من الجسم بواسطة الذراعين المرفودتين، ثم النظر إلى أعلى، ويتم الاحتفاظ بهذه

برلين - في ظل إغلاق صالات اللياقة البدنية بسبب تفشي فيروس كورونا حالياً تمثل التمارين المنزلية البسيطة بديلاً جيداً لتعزيز اللياقة البدنية دون بذل مجهود كبير. وأوضح شتيغان جايزلر، بروفيسور الرياضة في جامعة "أي.اس.تي" (IST) بمدينة دوسلدورف الألمانية، أنه لا تجوز ممارسة التمارين الرياضية في المنزل بشكل مفرط، بحيث يخفق القلب بشدة ويرتفع النبض بشكل مفرط. وأضاف البروفيسور الألماني قائلاً "عند ظهور ضيق في التنفس أو ألم عند القيام بالتمارين الرياضية، فلا بد من أخذ فترة راحة أو العمل على تدريب مجموعات أخرى من العضلات". وتعمل التمارين الرياضية على تقوية العضلات وتنشط الدورة الدموية، ويمكن مواصلة هذه التمارين مع كل مستوى من مستويات التدريب، كما يمكن تنويعها حسب الحالة الصحية للمتدرب. وينصح شتيغان جايزلر الشخص، الذي يعاني من مشاكل في الركبة أو السورك أو متاعب في العمود الفقري، أن يتخلى عن ممارسة التمارين الشاقة، وأن يقوم بتعديلها حتى لا يصاب بالآلام، وإذا كان المرء يعاني من أمراض مزمنة فمن الأفضل أن يستشير الطبيب المختص أو المعالج قبل ممارسة التمارين الرياضية. ومن جانبه ينصح المدرب الشخصي نيكولاي بوراكي بمدينة إنسبراخ الألمانية بممارسة التمارين الرياضية قبل تناول الإفطار، ولكن إذا شعر المرء بالجوع بعد الاستيقاظ من النوم، فيمكنه تناول بعض الطعام وأخذ استراحة قصيرة حتى يتم هضم الطعام، ثم البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

رياضة الهواء الطلق خلال الشتاء تبعد البرد وتعزز الجهاز المناعي

بعملية الإحماء جيداً قبل ممارسة الرياضة في الهواء الطلق أثناء الشتاء، ويمكن البدء ببرنامج صغير للإحماء في المنزل من خلال التحميل على العضلات والدورة الدموية بالتساوي، مثلاً من خلال القفز وتمارين الإطالة القصيرة لمدة 5 إلى 10 دقائق. كلما كان الهواء بارداً ازداد تحفيز الشعب الهوائية والرقتين والأغشية المخاطية، ولذلك ننصح خبير اللياقة البدنية بأخذ الشهيق من الأنف وإخراج الزفير من الفم قدر الإمكان، لكي يسلك الهواء مساراً أطول حتى يصل إلى الرئة ويتم تدفئته في تلك الأثناء، كما أن وجود وشاح حول الفم والأنف قد يساعد في تدفئة هواء التنفس قليلاً.

الإكثار من السوائل

حتى مع عدم الشعور بالعطش أثناء الشتاء، فإن الجسم يستهلك الكثير من الماء أثناء الجري، ولذلك يجب الإكثار من السوائل عند الجري لمسافات طويلة لضمان الترطيب المنتظم، كما تحظى المشروبات بأولوية قصوى بعد التمرين، حيث يمكن تناول الشاي الدافئ أو العصير الطازج.

الفاكهة والخضروات

يتم دعم الجهاز المناعي للجسم من خلال اتباع نظام غذائي متوازن وغني بالفيتامينات والمعادن، والإكثار من تناول الخضروات والفاكهة مثل الخضروات الجذرية وجميع أنواع الخضروات الورقية، بالإضافة إلى فاكهة الشتاء مثل اليوسفي والبرتقال والرمان.

طويلة عليه، وأخيراً يتم ارتداء سترة جري مقاومة للرياح، وعند الشعور بالدَّفء فإنه يمكن خلع بعض قطع الملابس. بالإضافة إلى ضرورة ارتداء الأحذية المناسبة والقفازات وأغطية الرأس، حتى تحمي أجزاء الجسم هذه من فقدان الكثير من الحرارة والدَّفء، ومن المعتاد أن يرتجف المرء قليلاً في البداية، ولكنه بمجرد البدء في الجري مثلاً يصل الجسم إلى درجة الحرارة المثالية.

الإحماء

يحتاج الجسم إلى فترة إحماء أطول خلال الشتاء على غرار السيارات، علاوة على أن العضلات تكون أكثر حساسية في ظل درجات الحرارة المنخفضة، ولذلك يتعين على المرء الاهتمام

برلين - نصح خبير اللياقة البدنية الكس باتيستي بضرورة ممارسة الرياضة في الهواء الطلق حتى في ظل الأجواء الشتوية الباردة، نظراً إلى أنها تعمل على تقوية الصحة العامة وتعزيز الجهاز المناعي، علاوة على أن الجسم يقاوم البرد من خلال زيادة معدل نبضات القلب، وهو ما يزيد من حرق السرعات الحرارية وجعل التدريب أكثر كفاءة، ولكن يجب مراعاة بعض الأمور أثناء ممارسة الرياضة في الهواء الطلق خلال فصل الشتاء، ومنها:

وينبغي على المرء اختيار الملابس المناسبة والمقاومة للبرد والبلل، وغالباً ما يتم التهوين من درجات الحرارة، وخاصة عندما تكون هناك رياح شديدة في الشتاء، ولذلك نصح خبير اللياقة البدنية بشركة "فريليتيس" (Freeletics) هنا بارتداء قميص وظيفي داخلي ثم ارتداء تي شيرت باكمام



الأنشطة البسيطة تقوي العضلات وتنشط الدورة الدموية



فوائد صحية لا تدر بثمن