

دراسة: ممارسة الرياضة تحد من إصابة النساء بأمراض الكبد



الأربعاء 29 يونيو 2016 10:06 م

كشفت دراسة برازيلية حديثة، أن ممارسة التمارين الرياضية مرتين أسبوعيًا، تساعد على وقاية النساء من مرض الكبد الدهني غير الكحولي، الذي يصيب النساء بكثرة بعد سن اليأس □

وأوضح الباحثون بجمعية أمريكا الشمالية للنساء فى سن اليأس ومقرها مدينة ساو باولو بالبرازيل، في دراستهم التى نشرها نتائجها اليوم الأربعاء بدورية (Menopause)، أن مرض الكبد الدهني "يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب".

وأشار الباحثون إلي أن مرض الكبد الدهني غير الكحولي يصيب النساء بكثرة بسبب الزيادة المفرطة فى الوزن، بعد سن اليأس (يبدأ من 45 إلى 55 عامًا)، الذي يرافقه ارتفاعًا فى ضغط الدم وإمكانية الإصابة بالسكري، ما يمثل عامل خطر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية □

ودرس الباحثون العلاقة بين التمارين الرياضية والوقاية من مرض الكبد الدهني غير الكحولي □

وأخضع فريق البحث 40 سيدة لبرنامج رياضي، استمر 24 أسبوعًا من التمرينات الرياضية مرتين في الأسبوع، وتألّفت التمارين في كل مرة من 5 دقائق للإحماء تليها 30 إلى 50 دقيقة من التمارين □

ووجد أن البرنامج الرياضي ساعد على تحسين اللياقة البدنية، وكفاءة القلب والتنفس، لدى السيدات، بالإضافة إلى تقليل كثافة الدهون على الكبد، وانخفاض مؤشر كتلة الجسم المرتبط بالسمنة □

ومرض الكبد الدهني غير الكحولي، يحدث نتيجة تراكم جزيئات من الدهون الثلاثية في خلايا الكبد، ويحدث هذا لدى معظم الناس، ولا يسبب عادة أي مشاكل، ولكن عندما تتراكم الكثير من الدهون على الكبد، عندها يسمى بالكبد الدهني □

ومرض الكبد الدهني، هو أحد الأنواع الأكثر شيوعاً من أمراض الكبد، ويصيب هذا المرض فى الغالب الأشخاص الذين يعانون من السمنة، وأولئك الذين يعانون من السكري، وارتفاع مستويات الكوليسترول، وقد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة، قد تصل إلى تليف الكبد، الذى ينتهى بالإصابة بسرطان الكبد أو الفشل الكبدي □