

دراسة تكشف دور الرياضة وفيتامين "د" في مكافحة أمراض القلب



الجمعة 28 أبريل 2017 06:04 م

كشفت دراسة أمريكية حديثة، أن ممارسة التمارين الرياضية، والحفاظ على مستويات جيدة من فيتامين "د" يحد من مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية

الدراسة أجراها باحثون بكلية الطب جامعة جونز هوبكينز الأمريكية، ونشروا نتائجها الجمعة، في دورية (JAMA Cardiology) العلمية. ولكشف العلاقة بين الرياضة وفيتامين "د" والحد من أمراض القلب، تابع الباحثون حالة أكثر من 10 آلاف أمريكي كان متوسط أعمارهم 54 عاما، في بداية الدراسة التي استمرت حوالي 20 عاما

ووجد الباحثون، أن ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة لساعتين ونصف أسبوعيا، بالإضافة للحفاظ على مستويات جيدة من فيتامين "د" يحافظ على صحة القلب والأوعية الدموية

وأضافوا أن دراستهم تدعم فكرة أن التعرض لأشعة الشمس وممارسة الرياضة بانتظام تعتبر مؤشرا على تمتع الشخص بصحة جيدة

والشمس هي المصدر الأول والآمن لفيتامين "د"، فهي تعطي الجسم حاجته من الأشعة فوق البنفسجية اللازمة لإنتاج الفيتامين

ويمكن تعويض نقص فيتامين "د"، بتناول بعض الأطعمة مثل الأسماك الدهنية كالسلمون والسردين والتونة، وزيت السمك وكبد البقر والبيض، أو تناول مكملات هذا الفيتامين المتوفرة بالصيدليات

ويستخدم الجسم فيتامين "د" للحفاظ على صحة العظام وامتصاص الكالسيوم بشكل فعال، وعدم وجود ما يكفي من هذا الفيتامين قد يرفع خطر إصابة الأشخاص بهشاشة وتشوهات العظام، والسرطان والالتهابات، وتعطيل الجهاز المناعي للجسم

وكانت أبحاث سابقة أفادت بأن التمارين الرياضية، وعلى رأسها رياضة المشي، يمكن أن تحسن وظائف الإدراك والذاكرة لدى كبار السن، في مرحلة الشيخوخة