

المشي على مهل يحسّن المزاج ويحارب الاكتئاب



الأحد 14 مايو 2017 05:05 م

أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن ممارسة الأنشطة الرياضية الخفيفة، مثل المشي على مهل، يمكن أن تعزز الصحة النفسية وتحسن المزاج وتحارب الاكتئاب.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة كونيتيكت الأمريكية، ونشروا نتائجها، اليوم الأحد، في دورية (Journal of Health Psychology) العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون حالة 419 شخصًا في منتصف العمر، ورصد النشاط البدني لكل شخص على مدى 4 أيام باستخدام مقياس التسارع التي ارتداه المشاركون على الوركين.

بالإضافة إلى ذلك، استكمل المشاركون استبيانًا حول حالتهم النفسية، ومستوى الاكتئاب، ومدى تأثير ذلك على أنشطتهم اليومية.

ووجد الباحثون أن البالغين الذين لا يمارسون أي نوع من الرياضة لديهم مستويات أعلى من الاكتئاب، ما يدل على أن نقص النشاط البدني يضر بالصحة النفسية.

في المقابل، أثبتت النتائج أن النشاط البدني الخفيف، أو المشي على مهل، يحسن المزاج والحالة النفسية، ويقلل مستويات الاكتئاب.

وقال قائد فريق البحث الدكتور بيث تايلور، أستاذ علم الحركة في جامعة كونيتيكت، إن "النتائج التي توصلوا إليها تشير إلى أن الأشخاص لا يحتاجون لدفع المزيد من المال في صالات الألعاب الرياضية من أجل الحصول على فوائد الرياضة".

وأضاف أن "مجرد الخروج في نزهة، وممارسة رياضة المشي البطيء يحسن الحالة المزاجية ويكافح الاكتئاب".

وكانت دراسات سابقة كشفت، أن ممارسة الرياضة بانتظام يوميًا، تقلل من خطر إصابة كبار السن بمرض الزهايمر، حيث تزيد من إمداد المخ بالدم الكافي لعمل منطقة الإدراك بالدماغ.

وأضافت أن اتباع أسلوب الحياة الصحي الذي يعتمد على التغذية الصحية، وممارسة الرياضة بانتظام، يساهم بشكل كبير في الحد من تراكم لويحات بروتين "أميلويد" التي تساعد على ظهور مرض الزهايمر.