

الرياضة مفيدة حتى لو كانت متقطعة



الخميس 29 مارس 2018 09:03 م

توصلت دراسة حديثة إلى أن فوائد المشي مدة دقيقتين 15 مرة، تعادل فوائد المشي مدة عشر دقائق ثلاث مرات

وتشير الدراسة إلى أنه ليس مهما أن يكون النشاط البدني على فترة طويلة متصلة، بل المهم هو مجموع مدته

وأجرى الدراسة باحثون من جامعة ديوك والمعهد الوطني للسرطان في الولايات المتحدة، ونشرت في مجلة الجمعية الأميركية للقلب، وشملت بيانات حول 4840 رجلا وامرأة تجاوزوا الأربعين من العمر

ووجد العلماء أن الحركة تؤثر بقوة على طول العمر، إذ كان الرجال والنساء الذين مارسوا نشاطا معتدل القوة أقل من عشرين دقيقة يوميا، أكثر عرضة للوفاة المبكرة

ووجد الباحثون أن الذين يتحركون مدة أطول -وخاصة إذا وصلوا إلى مدة ساعة واحدة يوميا- قلّ لديهم خطر الوفاة المبكرة إلى النصف