

ممارسة كرة القدم مرتين أسبوعياً تحد من خطر السكري



الثلاثاء 29 مايو 2018 م 08:05

كشفت دراسة دنماركية حديثة، أن ممارسة رياضة كرة القدم مرتين أسبوعياً تساعد مرضى السكري، من النوع الثاني، على مقاومة المضاعفات المعتقلة، وتحافظ على صحة القلب والأوعية الدموية.

الدراسة أجراها فريق باحثين في كلية العلوم الصحية بجامعة جنوب الدنمارك، ونشروا نتائجها،اليوم الثلاثاء، في دورية "Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports".

ولرصد تأثير ممارسة كرة القدم على صحة مرضى السكري، راقب الفريق 50 مصاباً بالمرض، نصفهم من الذكور، والنصف الثاني من الإناث، تتراوح أعمارهم بين 55 و70 عاماً.

وتم اختيار المشاركين من فئات غير مدربة على ممارسة الرياضة، وبمستويات لياقة ضعيفة، بالإضافة إلى معاناتهم من زيادة الوزن.

وأضفغ الفريق المشاركين إلى برنامج يتضمن دورة تدريبية لكرة القدم مرتين أسبوعياً، لمدة 16 أسبوعاً.

وبدأت الدورة بـ30 دقيقة في أول أسبوعين، إلى أن وصلت إلى 60 دقيقة لكل في الأسابيع العشر الأخيرة.

وكان الهدف من التجربة هو التتحقق من فاعلية ممارسة الرياضة بجانب اتباع نظام غذائي صحي.

ووجد الباحثون أن كرة القدم ساهمت في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية واللياقة البدنية، وخفض ضغط الدم المرتفع.

كما وجدوا أن المجموعة التي مارست كرة القدم تحسنت لديها مستويات التمثيل الغذائي، من خلال انخفاض الكوليسترول في الدم ونسبة الدهون في الجسم، وانخفضت لديها مستويات السكر في الدم، مقارنة بأخرى اعتمدت على النظام الغذائي الصحي فقط دون ممارسة الرياضة.

وقال ماجني موهر، قائد فريق البحث، إن "ممارسة رياضة كرة القدم مرتين أسبوعياً، جنباً إلى جنب مع التوجيه الغذائي تحسن مستوى اللياقة البدنية وصحة القلب والأوعية الدموية لدى الرجال والنساء الذين يعانون من مرض السكري، كما تؤدي إلى فقدان الوزن".

وأضاف أن الدراسة "تقدّم دليلاً على أننا نستطيع أن نمنع مرض السكري من النوع الثاني من خلال الجمع بين ممارسة التمارين الرياضية والنظام الغذائي الجيد، وقد كشف البحث أن كرة القدم هي النوع الأكثر فعالية ويناسب كل من النساء والرجال على حد سواء".

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن نحو 90% من الحالات المسجلة في العالم لمرض السكري، هي من النوع الثاني، الذي يظهر أساساً جزءاً فرط الوزن وقلة النشاط البدني، ومع مرور الوقت، يمكن للمستويات المرتفعة من السكر في الدم أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والعمرى، والأعصاب، والفشل الكلوى.

في المقابل، تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكري عند قيام النظام المناعي في الجسم بدمير الخلايا التي تحكم في مستويات السكر في الدم، وتكون معظمها بين الأطفال.

ويبلغ عدد المصابين بمرض السكري حول العالم نحو 422 مليون شخص، يبلغ نصيب إقليم شرق المتوسط منهم 43 مليوناً، بحسب بيانات الصحة العالمية.

