

10 دقائق كافية للوقاية من أمراض القلب



الأربعاء 22 أغسطس 2018 09:08 م

أفادت دراسة أمريكية حديثة بأن إجراء تمرينات بسيطة للساقين لمدة 10 دقائق أثناء الاستلقاء يساعد في الوقاية من حدوث المشاكل الصحية الناجمة عن الجلوس مددًا طويلة، وأبرزها أمراض القلب □

الدراسة التي أجراها باحثون بجامعة تكساس الأمريكية أكدت أن الجلوس مددًا طويلة، تصل إلى 6 ساعات يوميًا، وخاصة أثناء العمل المكتبي، يؤدي لانخفاض تدفق الدم للأطراف، ويؤثر في قدرة الشرايين على التمدد لاستيعاب زيادة تدفق الدم □

وقد ترجع آثار الجلوس السلبية على الدورة الدموية إلى أن الدم يمرّ ببطء أكثر من خلال الشرايين أثناء الجلوس، وتؤدي هذه الحالة لحدوث ضعف في نقل الدم حول الجسم، ما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض في القلب والأوعية الدموية □

وأجرى الفريق دراسته على 18 من الذكور الأصحاء لاكتشاف تأثير الاستلقاء على الظهر، وإجراء تمارين بسيطة للساقين لمدة 10 دقائق للحدّ من الآثار السلبية للجلوس مددًا طويلة □

واستخدمت مجموعة البحث تقنية "دوبلر" بالموجات فوق الصوتية لقياس تدفق الدم، وإجراء فحص لمدى اتساع الأوعية الدموية، وأجريت هذه القياسات قبل إجراء تمارين للساقين لمدة 10 دقائق أثناء مدّة الراحة □

وأثبتت النتائج أن تمارين الساقين لمدة 10 دقائق فقط تساعد على تدفق الدم إلى الساقين، وتعالج ضعف وظيفة الأوعية الدموية الصغيرة التي تغذي العضلات في الساق □

ووجد الباحثون أيضاً أن تمارين الساق يمكن أن تساعد في الحفاظ على الزيادة السريعة في إمدادات الدم للأطراف □

وحسب منظمة الصحة العالمية، فإن الخمول البدني يمثل السبب الرئيس الذي يقف وراء حدوث نحو 21% إلى 25% من حالات سرطاني القولون والثدي، و27% من حالات السكري، وقاربة 30% من أمراض القلب والأوعية الدموية □