

## بالرياضة.. صحتك تكتمل



كثيرة هي الدراسات التي تؤكد وبشكل متزايد على أهمية ممارسة الرياضة لتحقيق الصحة البدنية والنفسية، ونورد هنا آخر دراستين أجريتا بهذا الصدد:

### - الدراسة الأولى:

أكدت وأثبتت دراسة أجنبية على أن المشي اليومي لمدة ساعة يمكن أن يخفض نسبة الكوليسترول في الدم ويعمل على زيادة اللياقة البدنية لجسم الإنسان، ويساعد على الوقاية من مرض النسيان واضطرابات الذاكرة في الشيخوخة أو يؤخر حدوثها ويقلل من تأثيرها الضار، وذلك لأن المشي يحسن من الدورة الدموية في المخ والجسم عن طريق وصول الدم بكميات كافية للمخ أي يكون حاملاً للأوكسجين والمواد المغذية للجهاز العصبي.

وتم التأكيد على أن الرياضة تساهم في إفراز مادة في المخ ترفع الروح المعنوية تُدعى (بيتا أندروفين) وذلك بعد ممارسة الرياضة والتمارين لمدة 30 دقيقة، وكلما زاد وقت الرياضة زاد تأثير هذه المادة في رفع الروح المعنوية؛ ولكن يجب الحذر من الإفراط في الرياضة والحذر من أشعة الشمس والأتربة وشرب الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة، وننصح عند الإحساس بالألم أثناء ممارسة الرياضة ضرورة التوقف للراحة وبعدها أكمل النشاط.

وقد أكدت الدراسة أيضاً على أن ممارسة الرياضة بصورة منتظمة تخفف الضغوط النفسية، وخصوصاً رياضة المشي، لأن له فوائد إيجابية لصحة الإنسان النفسية وتزيد الثقة بالنفس وتحسن من الحالة المزاجية وترفع المعنويات وتكافح الإصابة بالاكتئاب وتمنح شعوراً بالسعادة.

## - الدراسة الثانية:

أثبتت دراسة أجريت في شمال أوروبا، أن التمارين وممارسة الرياضة تساعد بشكل يومي على تقوية العظم وتقليل خطر الإصابة بالكسور، وبالتالي تفيد مرضى هشاشة العظام. وشملت الدراسة أكثر من 1500 شخصاً يعانون من قلة نمو العظم وتم تقسيمهم على مجموعتين:

المجموعة الأولى: شملت أكثر من 75 شخصاً، وتم فيها المواظبة على ممارسة الرياضة والتمارين لتقوية الساقين وتدريبات القوة وبشكل أسبوعي لمدة ستة أشهر وتم متابعة المجموعتين لسبع سنوات.

المجموعة الثانية: شملت أكثر من 70 شخصاً، ولم يتم في هذه المجموعة المواظبة على ممارسة الرياضة. وتوصلت الدراسة إلى أن المجموعة الأولى التي واطبت على ممارسة الرياضة لم تكن فيها حالات كسور في عظم الورك، وكان التحسن ملحوظاً على قوة الساقين. بينما في المجموعة الثانية كانت هنالك خمس حالات كسور في عظم الورك، وثمان حالات وفاة.

لذا أكدّت نتائج هذه الدراسة على الفوائد الجمّة لممارسة الرياضة بشكل منتظم وتأثيرها الإيجابي على توازن وضعية الشخص نفسه، لذا فإن المواظبة على ممارسة الرياضة طويلة الأمد تؤدي إلى تقليص خطر الإصابة بكسور العظام، مع الأخذ بعين الاعتبار أن حوادث السقوط مسؤولة عن 90% من كسور الورك، والتي تترتب عنها بمعدلات وفاة مرتفعة.

وأخيراً، نُدوِّجُ به توصية للنساء والرجال المسنين الذين يعانون من ضعف العظام بممارسة الرياضة البدنية بشكل يومي ومنتظم وفي مناخ معتدل مع التغذية الصحيّة والمفيدة وبإشراف طبيب مختص على نوع الرياضة والغذاء.