

## التمارين الرياضية المنتظمة تساعد في تأخر الشيخوخة

قال اطباء قلب مشاركون في مؤتمر طبي في باريس ان التمارين الرياضية المعتدلة المنتظمة تساعد في تأخر الشيخوخة وتحسين نوعية الحياه، حتي لدي المتقدمين في السن.

وتؤدي الشيخوخة، التي لا مفر للانسان المتقدم في السن منها، الي تراجع تدريجي في العديد من الوظائف الحيويه، مثل التنفس وعمل القلب والأوعية الدموية والعظام والمفاصل.

وقال طبيب القلب فرنسوا كاريه، احد المشاركين في "الايام الاوروبيه" التي تعقدها الجمعيه الفرنسيه لأمراض القلب ابتداء من الاربعاء "ان ممارسه نشاط بدني بشكل معتدل ومنتظم لن يلغي اثار الشيخوخة، بل سيبطئ حدوثها واثارها".

واوضح ان التمارين الرياضيه تحد من اثار الشيخوخه علي عضلة القلب والاعويه الدمويه، وتقلل من خطر إرتفاع ضغط الدم، كما انها تعدل نسبه الكوليسترول والسكر في الدم، وتقلص مخاطر الاصابه بانسداد الشرايين، ولا سيما الشرايين التاجيه.

وبحسب طبيبه القلب ماري كريستين اليو، فان الاشخاص المتقدمين في السن يصبحون اكثر عرضه للاصابه باضطرابات في القلب ترافقها غالباً تغيرات في الرئه والعضلات.

وبالتالي فان قدراتهم القلبيه والتنفسيه تتراجع مع مرور العمر، بواقع 8 الي 10% في العقد الواحد،

وترتفع هذه النسبة بين الرجال (14% خلال عشر سنوات) اكثر من النساء (7%).

ولهذه الاسباب مجتمعه، يفضل الاطباء ممارسه نشاطات جسديه تشتمل علي القوه البدنيه والتحمل، مثل ركوب الدراجة والسباحة والمشي، اما الالعاب الرياضية الجماعيه التي تتطلب جهوداً شاقه، فلا ينصح بها.

وبالنسبه للمتقدمين في السن، فان التمارين الخفيفه تسمح بتحسين التوازن في الجسم، فيما يساهم المشي والتمارين العضليه الهادئه بمنع الهزال العَضلي الذي يصيب الاشخاص الذين تجاوزوا ما بين الـ65 والـ70 من العمر.

والناس عموماً، ولاسيما من تجاوزوا الـ65، ينصحون بممارسه نشاط جسدي معتدل لمدته 30 دقيقه الي 60 يومياً، بواقع ثلاثه ايام علي الاقل في الاسبوع.

ومن شان هذا النمط ان يقلل من تراجع المقدرات الجسديه ويؤخر خطر الاعتماد علي الاخرين بما بين 10 و12 سنة، بحسب الاطباء.