

رياضة رفع الأثقال تقلل من دهون القلب أيضا

تدريبات المقاومة تحفز حرق السعرات أكثر من التمارين الهوائية



رفع الأثقال يزيد القدرة على التحمل

إلا أننا لا يمكن أن نراها إلا من خلال أشعة الكمبيوتر المقطعية أو الرنين المغناطيسي. ومع بعض الأشخاص يكون تجمع الدهون الزائدة ميزة في هذه المنطقة، إلا أن الدهون الزائدة حول القلب ترتبط بشكل عام بزيادة الوزن والبدانة.

وأوضحت النتائج أن مقدار الدهون حول القلب ترتبط بشكل أساسي بدرجة البقع المتمركزة لدى كل من الرجال والنساء، إلا أنه بعد أخذ العوامل الأخرى في الاعتبار مثل وزن الشخص ومحيط الخصر وعوامل الخطورة التقليدية ومستويات البروتين الارتجاعي ومحتوى الكالسيوم بالشریان فإن العلاقة بين الدهون حول القلب وظهور البقع على جدار الشريان التاجي يبقى أساسيا في الرجال دون النساء.

وأفادت إحصاءات جمعية القلب الأمريكية أن مرض القلب هو السبب الرئيسي للوفاة في الولايات المتحدة، ففي عام 2010 أصيب ما يقرب من 785 ألف شخص بأمراض قلبية جديدة وحوالي 470 ألف شخص بأمراض قلبية متكررة، وفي كل دقيقة يموت شخص في الولايات المتحدة بسبب الأمراض القلبية.

وتعتبر منظمة الصحة العالمية أن أمراض القلب هي السبب الأول للوفاة على مستوى العالم، وهي تصدح سنويا أرواح الناس أكثر من سواها من الأمراض وتشير الإحصائيات إلى أن أمراض القلب تمثل 31 بالمئة من مجموع الوفيات في العالم.

بالنظر إلى المتعدد بين الأشخاص المرضى بأمراض الشريان التاجية الحادة، فإن هذه هي أول دراسة تبحث في العلاقة بين الدهون المتجمعة حول القلب وتأثيرها على عبء البقع في الشريان التاجي عند الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض المرض.

وتضمنت عينة البحث المتألفة من 183 رجلا وامرأة في عمر الـ 61 سنة، لا يعانون من مرض بالأوعية الدموية في القلب.

واستعان الباحثون بصور أشعة الرنين المغناطيسي لقياس أقصى وأقل فارق في سمك جدار الشريان وهو المقياس الذي يشير إلى المراحل الأولى من التصلب العصيدي. واستعانوا كذلك بالتصوير الطبقي بالكمبيوتر لتحديد مقدار الدهون على القلب.

وصرح مدير علوم الأشعة بالمعهد القومي للصحة وكتب الدراسة ديفيد بلومك قائلا "لم يظهر المشاركون في هذه الدراسة أي أعراض للمرض بل بدوا أشخاصا أصحاء".

وأضاف أنه بالرغم من أن هؤلاء الأشخاص لم يكن لديهم ضيق كبير في الشريان التاجي، إلا أنه كانت لديهم بقع بالشريان التاجي والتي يمكن الكشف عنها بأشعة الرنين المغناطيسي.

وتابع بلومك قائلا "هؤلاء الأشخاص كانوا يمثلون مختلف الأجناس التي تشكل الشعب الأمريكي بالرغم من أن غالبيتهم ممن يعانون الوزن الزائد". وتجمع الدهون حول القلب،

وتبين للباحثين في مركز بايبيست الطبي التابع لجامعة وايك فوريست في ولاية كارولينا الشمالية الأمريكية أن كمية الدهون حول القلب والتي تعرف باسم "دهون غلاف القلب" مرتبطة بأمراض تصلب الشريان التاجية أكثر من زيادة الوزن وضخامة محيط الخصر.

وقال الباحث جينغونغ دينغ، المسؤول عن الدراسة، إن "الدهون حول القلب قد تكون موجودة لدى شخص نحيل أيضا".

وجاء في الدراسة، التي نشرت في مجلة "السمنة"، أنه بعد مراقبة 58 شخصا، تبين أن نسبة الإصابة بتصلب الشريان في أعلى 5 مرات لدى الأشخاص الذين لديهم دهون تغلف القلب، ويشير إلى أن هذا النوع من الدهون يفرز كمية من مادة السايوتوكاين، وهي بروتين يستخدم في عمليات نقل الإشارة والتواصل بين الخلايا لتخفيف نسبة الالتهابات، أكبر من كمية الدهون الموجودة تحت الجلد.

كما اكتشف باحثون أكثر من دليل على وجود دور للدهون التي قد تتجمع حول القلب في الإصابة بالتصلب العصيدي. وأوضحت نتائج دراسة دولية على التصلب العصيدي أن الدهون حول القلب ترتبط ببقع الشريان التاجي بشكل أكبر من كتلة الجسم أو محيط الخصر، فعندما تتكون البقع في الشريان تتراكم بشكل غير منتظم مسببة ازديادا في سمك جدار الشريان على جانب واحد فقط.

وبينما حلت دراسات سابقة العلاقة بين الدهون حول القلب والإصابة

بأمراض القلب، فإن هذه الدراسة الجديدة كشفت عن الطرق الفعالة والأكثر نجاعة لحرق الدهون في مناطق عديدة من الجسم، خاصة البطن والأرداف، لما لهما من تأثير ملحوظ على الشكل الجمالي للفرد. لكن عددا قليلا من الباحثين نبهوا إلى أهمية ممارسة تمارين بعينها في إذابة الدهون التي تحيط بالقلب.

وتتمت الكثير من الدراسات بالبحث عن الطرق الفعالة والأكثر نجاعة لحرق الدهون في مناطق عديدة من الجسم، خاصة البطن والأرداف، لما لهما من تأثير ملحوظ على الشكل الجمالي للفرد. لكن عددا قليلا من الباحثين نبهوا إلى أهمية ممارسة تمارين بعينها في إذابة الدهون التي تحيط بالقلب.

وأدى هذان النوعان من التمارين إلى تقليل النوع الثاني من دهون القلب، وهي الأنسجة الدهنية النخابية، والتي ترتبط أيضا بأمراض القلب والشرايين. وقالت الباحثة ريجيت هوجارد كريستنسن التي قادت فريق الدراسة وهي تعمل في مركز أبحاث الالتهاب والتمثيل الغذائي ومركز أبحاث النشاط البدني في مستشفى جامعة كوبنهاغن "لقد فوجئنا بهذه النتيجة".

وعلى الرغم من أن الدراسة لا تفسر لماذا سيكون لتدريب الأثقال تأثير مختلف عن تدريبات التحمل، قالت كريستنسن في رسالة بالبريد الإلكتروني "نعلم من دراسات أخرى أن تدريبات المقاومة تعد حافزا قويا لزيادة كتلة العضلات وزيادة معدل التمثيل الغذائي مقارنة بتدريبات التحمل، وبالتالي نعتقد أن المشاركين الذين يمارسون تدريبات المقاومة يحرقون المزيد من تمارين الأيروبيكس، دون تمارين ومجموعة تتلزم بالدايت مع تمارين الأيروبيكس، بينما تجمع المجموعة الثالثة بين الدايت وتمارين الأيروبيكس وتمارين الحديد.

وكانت النتائج في النهاية أن تمكن المتدربين من المجموعات الثلاث من خسارة 10 كلغ. ولكن المجموعة الثالثة (مجموعة تمارين الحديد) تمكن المشتركين فيها من خسارة 3 كلغ من الدهون، بينما خسر بقية المشتركين وزنا أكبر من العضلات.

ووجد باحثون من جامعات أخرى أن من يقوم بحمية غذائية دون تمارين رفع الأثقال، تكون نسبة الخسارة لديهم من الدهون 60 في المئة فقط، أما الباقي فيأتي من خسارة الكتلة العضلية.

كما وجدت دراسة سابقة نشرت سنة 2017 أن خسارة الكتلة العضلية مع خسارة الوزن كذلك، تؤديان إلى زيادة حدة الجوع، وذلك لأن الجسم يريد تعويض هذه الخسارة الفادحة.

يفسر العلماء أنه أثناء تمارين الحديد ورفع الأوزان الثقيلة، تحدث

ووجد باحثون من جامعات أخرى أن من يقوم بحمية غذائية دون تمارين رفع الأثقال، تكون نسبة الخسارة لديهم من الدهون 60 في المئة فقط، أما الباقي فيأتي من خسارة الكتلة العضلية.

كما وجدت دراسة سابقة نشرت سنة 2017 أن خسارة الكتلة العضلية مع خسارة الوزن كذلك، تؤديان إلى زيادة حدة الجوع، وذلك لأن الجسم يريد تعويض هذه الخسارة الفادحة.

يفسر العلماء أنه أثناء تمارين الحديد ورفع الأوزان الثقيلة، تحدث

ووجد باحثون من جامعات أخرى أن من يقوم بحمية غذائية دون تمارين رفع الأثقال، تكون نسبة الخسارة لديهم من الدهون 60 في المئة فقط، أما الباقي فيأتي من خسارة الكتلة العضلية.

كما وجدت دراسة سابقة نشرت سنة 2017 أن خسارة الكتلة العضلية مع خسارة الوزن كذلك، تؤديان إلى زيادة حدة الجوع، وذلك لأن الجسم يريد تعويض هذه الخسارة الفادحة.

يفسر العلماء أنه أثناء تمارين الحديد ورفع الأوزان الثقيلة، تحدث

ووجد باحثون من جامعات أخرى أن من يقوم بحمية غذائية دون تمارين رفع الأثقال، تكون نسبة الخسارة لديهم من الدهون 60 في المئة فقط، أما الباقي فيأتي من خسارة الكتلة العضلية.

كما وجدت دراسة سابقة نشرت سنة 2017 أن خسارة الكتلة العضلية مع خسارة الوزن كذلك، تؤديان إلى زيادة حدة الجوع، وذلك لأن الجسم يريد تعويض هذه الخسارة الفادحة.

بعد ممارسة تمارين رفع الأثقال يستهلك الجسم السعرات الحرارية لإصلاح التمزقات في ما يسمى بعملية إعادة البناء

جدير بالذكر أن أخصائي أمراض القلب في مستشفى القلب بمركز ديترويت الطبي، شادي الرئيس، بلغ أنه في حين أن هناك الكثير من الدراسات التي تبحث في تأثير تقليل السمنة في منطقة البطن فإن الدراسة الجديدة مقيرة للاهتمام لأنها تبحث بشكل خاص في العلاقة بين التمارين والدهون (حول القلب).

وقد وجد باحثون أمريكيون أن وجود الدهون في محيط القلب يضر بصحته أكثر من وجود كمية الدهون في كافة أنحاء الجسم.

وأوضحت أن أفضل تقنيات الاسترخاء تتمثل في ممارسة رياضات قوة التحمل، مثل المشي والركض والسباحة وركوب الدراجات الهوائية، لمدة نحو 30 دقيقة يوميا.

ومن تقنيات الاسترخاء المفيدة والسهلة تمارين التحكم في التنفس والاسترخاء العضلي التقدمي. وبالنسبة إلى اليوغا، حذرت المؤسسة من أن بعض تمارين اليوغا تشكل خطرا على مرضى ارتفاع ضغط الدم، ألا وهي التمارين، التي تتطلب الثبات لمدة طويلة في وضعية معينة؛ حيث إنها تحتاج إلى الكثير من القوة، ومن ثم فهي قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

لذا بعد من الأفضل بالنسبة إلى مرضى ارتفاع ضغط الدم ممارسة تمارين اليوغا، التي تتطلب الكثير من الحركة.



تمارين التحكم في التنفس من تقنيات الاسترخاء

تمارين الاسترخاء مفيدة لمرضى ارتفاع ضغط الدم

وقال مهرشيد سيناكي وهو أخصائي في إعادة التأهيل في مستشفى مايو كلينيك بمدينة روتشستر في ولاية مينيسوتا ولم يشارك في الدراسة "تحسن تمارين الاسترخاء والتنفس من التوازن والقوة والمرونة بشكل عام".

وأوضحت الدراسة أن فصول اليوغا تساعد على تحسين ألم أسفل الظهر المزمن مثلها مثل العلاج الطبيعي.

وأوضحت الدراسة أن ممارسة اليوغا لمدة 12 أسبوعيا تخفف من الآلام وتحسن حالة المصابين بآلام أسفل الظهر مثلها مثل حضور جلسات العلاج الطبيعي في نفس هذه الفترة.

وأفادت دراسة صينية سابقة بأن ممارسة رياضة التايكواندو لمدة عام، تساعد في علاج الأشخاص الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي.

وبحسب الدراسة، فإن متلازمة التمثيل الغذائي هي مجموعة من الأعراض التي تشمل ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستويات الجلوكوز والدهون الثلاثية التي تزيد من خطر تعرض الشخص لنوبة قلبية وأمراض السكر والسكتات الدماغية.

مليمترا رثيقا كما تراجع ضغط الدم الانبساطي لديهم بست مليمترا رثيقا. وقال بين وو الباحث في علم حركات الجسم بجامعة كونيتيكت في مدينة ستوروز وكبير الباحثين في الدراسة "لا تظهر نتائجنا فقط أن اليوغا ربما تكون فعالة من خلال التمارين البدنية في خفض ضغط الدم بل تشير أيضا إلى أهمية ممارسة تمارين اليوغا للتنفس والاسترخاء العقلي والتأمل إلى جانب الحركات". إلا أن الباحثين كتبوا في دورية "مايو كلينيك بروسيدينجز" إنهم لم يحصلوا على بيانات عن كيفية ممارسة اليوغا بما في ذلك الفترة التي حافظ عليها المشاركون في كل وضعية، وسرعة انتقالهم من وضعية إلى أخرى.

وأوضحت الدراسة أن فصول اليوغا تساعد على تحسين ألم أسفل الظهر المزمن مثلها مثل العلاج الطبيعي. وأوضحت الدراسة أن ممارسة اليوغا لمدة 12 أسبوعيا تخفف من الآلام وتحسن حالة المصابين بآلام أسفل الظهر مثلها مثل حضور جلسات العلاج الطبيعي في نفس هذه الفترة. وأفادت دراسة صينية سابقة بأن ممارسة رياضة التايكواندو لمدة عام، تساعد في علاج الأشخاص الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي. وبحسب الدراسة، فإن متلازمة التمثيل الغذائي هي مجموعة من الأعراض التي تشمل ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستويات الجلوكوز والدهون الثلاثية التي تزيد من خطر تعرض الشخص لنوبة قلبية وأمراض السكر والسكتات الدماغية.

كما خلصت مراجعة بحثية سابقة إلى أن ضغط الدم لدى البالغين الذين يمارسون اليوغا مع تمارين التنفس والاسترخاء ثلاث مرات على الأقل أسبوعيا ربما يكون أقل من غيرهم.

ولإجراء الدراسة، حلل الباحثون بيانات 49 تجربة شارك فيها 3517 شخصا معظمهم رجال ونساء في منتصف العمر، وبناء ويعانون بالفعل من ضغط الدم المرتفع أو أوشكوا على الإصابة به.

وقيمت التجارب مستويات ضغط الدم قبل وبعد تكليف المشاركين إما بممارسة اليوغا أو بالامتناع عن ذلك.

وبشكل عام، تبين أن ضغط الدم الانقباضي لدى المشاركين الذين مارسوا اليوغا كان أقل بخمس مليمترا رثيقا في المتوسط مقارنة بالمجموعات التي امتنعت عن ممارسة التمارين كما انخفض ضغط الدم الانبساطي لديهم بـ 3.9 مليمترا رثيقا بفضل اليوغا. واتضح أيضا أن ضغط الدم الانقباضي لدى مرضى الضغط الذين مارسوا اليوغا ثلاث مرات أسبوعيا في جلسات اشتملت أيضا على تمارين التنفس والاسترخاء انخفض بـ 11

أفضل تقنيات الاسترخاء تتمثل في ممارسة رياضات قوة التحمل، مثل المشي والركض والسباحة، لمدة نحو 30 دقيقة يوميا