العرب
الأحد 2021/01/03
السنة 43 العدد 11929

التمارين المائية تحافظ على صحة ولياقة كبار السن

السباحة تساهم في الحد من إصابة المسنين بأمراض القلب والشرايين

متعة كبيرة وفوائد عديدة

تعتبر السباحة وغيرها من التمارين المائية من الرياضات المهمة للأشخاص الذين تجاوزوا الخمسين عاما فما فوق للحفاظ على لياقتهم البدنية وتحسين توازن أجسامهم ومهاراتهم الحركية دون التعرض لإجهاد المفاصل.

لندن - ينصح خبراء الصحة كبار السن بعدم الركون إلى الراحة المفرطة وقلة النشاط البدني اللتين تعتبران من أبرز العوامل التي تساهم في الإصابة بأمراض القلب والشرايين والاكتئاب.

ويكتسب المسن صحته الجسدية والنفسية بالأساس من توازن نظامه الغذائي والمواظبة على ممارسته الرياضة، وخصوصا السباحة والتمارين المائية التي تحدث فارقا كبيرا في تمتعه بصحة جيدة.

وتشير الدراسات إلى أن للتمارين الرياضية العديد من الفوائد الصحية، من بينها المحافظة على الصحة الجسدية وتحسين توازن الجسم ومهارات الحركة والمشي.

ويُعتقد أيضا أن هذا النوع من الرياضات يمثل جزءا من برامج إعادة التأهيل لمرض الشرايين المحيطي (PAD)، الذي يتسبب في ضيق الشرايين بالساقين والمعدة والذراعين والرأس، ويؤدي إلى عدم تدفق كمية كافية من الدم إلى الأطراف (وعادة الأرجل) للقيام بوظائفها الحيوية، كما يسبب أعراضا أبرزها آلام في الساق عند المشي (العرج).

لكن وبينما ثبت أن للتمارين التي تعتمد على الماء فوائد عديدة للصحة، إلا أنه لا توجد حتى الآن سوى أدلة محدودة عمّا إذا كانت مثل هذه التمارين مفيدة لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لكبار السن وتحسين صحة قلوبهم.

غير أن دراسة بريطانية استطاعت اكتشاف الآثار طويلة المدى للتمارين الهوائية المنتظمة والقائمة على الماء ودورها الإيجابي في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية.

ولأول مرة يتمكن العلماء من الجزم بأن مثل هذه التمارين فعالة مثل بقية الأنواع الأخرى من التمارين الهوائية لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن.

وتأتي الأمراض القلبية الوعائية في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم: ذلك أنّ عدد الوفيات الناجمة عن هذه الأمراض يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أيّ من أسباب الوفيات الأخرى.

وتوفي نحو 17.7 مليون نسمة جرّاء الأمراض القلبية الوعائية في عام 2015، ممّا يمثّل 31 في المئة من مجموع الوفيات التي وقعت في العالم في العام نفسه. ومن أصل مجموع تلك الوفيات حدثت 7.4 مليون حالة وفاة بسبب الأمراض القلبية التاجية وحدثت 6.7 مليون حالة جرّاء السكتات الدماغية.

ويحدث أكثر من ثلاثة أرباع الوفيات الناجمة عن الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.

وتحدث 82 في المئة من الـ17 مليون حالة وفاة الناجمة عن الإصابة بالأمراض غير السارية التي تحدث قبل سن 70 سنة في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، وتتسبب أمراض القلب والأوعية الدموية في 37 في المئة منها.

> **31**
> في المئة من مجموع الوفيات التي تقع في العالم ناتجة عن الأمراض القلبية الوعائية

وأغلبية أمراض القلب والأوعية الدموية يمكن الوقاية منها من خلال التصدي لعوامل الخطر مثل تعاطي التبغ والنظام الغذائي غير الصحي والسمنة والخمول البدني وتعاطي الكحول على نحو ضارّ باستخدام استراتيجيات على النطاق السكاني، وفق ما أشارت إليه منظمة الصحة العالمية.

وأجرت جامعة شيفيلد هالام البريطانية دراستها الجديدة على عينة من الأشخاص أعمارهم فوق الخمس والخمسين سنة ولديهم ضغط دم طبيعي ولم يتمّ تشخيص إصابتهم سابقا بمرض السكري، فيما تمّ تحييد تمارين اللياقة عالية الكثافة (crossfit) أثناء التجارب للتأكد من أن جميع أنظمة التمارين متشابهة قدر الإمكان، وأيضا لأن تمارين اللياقة عالية الكثافة من الصعب القيام بها في الماء، وغالبا ما تكون التمارين التي تعتمد على الماء أسهل على المفاصل أيضا.

وواظب المشاركون في الدراسة على ممارسة الرياضة في المتوسط أربع مرات في الأسبوع، ولمدة ستة أشهر على الأقل. وقارن الباحثون بين الأشخاص الذين تدربوا في الماء بأولئك الذين تدربوا في صالة الألعاب الرياضية، وأولئك الذين قاموا بمزيج من كلا النوعين من التمارين. كما تمت مقارنة جميع البيانات مع بيانات أخرى لأشخاص لم يمارسوا الرياضة على الإطلاق.

ومن أجل معرفة تأثير التمارين المائية على صحة القلب والأوعية الدموية، قام الباحثون بقياس مدى كفاءة بطانة الوريد الداخلي (البطانة) للأوردة الصغيرة والشرايين الكبيرة. ومن المعروف أن البطانة أمر بالغ الأهمية لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في أي عمر.

وتوصل الباحثون إلى أن جميع أنماط التمارين الثلاثة تقدم فوائد مماثلة للشرايين والأوردة الصغيرة. ومع ذلك تبين أن تمارين اللياقة البدنية في الماء أكثر نجاعة وأمنا على صحة المسنين.

كما كانت وظيفة البطانة (الشرايين) لمجموعة الأشخاص الذين يمارسون التمارين أفضل بكثير من تلك لدى المجموعة غير النشيطة.

وتؤكد هذه النتائج أن جميع أنواع التمارين تلعب دورا مهمّا في الحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية، سواء تمّ إجراؤها في الماء أو خارجها.

وغالبا ما لا يمارس كبار السن قدرا من التمارين كما ينبغي، فعلى سبيل المثال، تظهر الإحصائيات أن 13 في المئة فقط من النساء فوق سن 75 يمارسن النشاط البدني.

وهناك العديد من الأسباب التي تمنع كبار السن من ممارسة الرياضة، بما في ذلك الخوف من الإصابة وانعدام الثقة في استخدام معدّات التمارين، لكن هذا قد يعني أنهم يفقدون فوائد مهمة تحققها التمارين للقلب والأوعية الدموية.

وهذا هو السبب الذي دفع الباحثين إلى استكشاف أشكال التمارين الأكثر صحّة وأمنا لكبار السن، والتي تشعرهم بالراحة وتحفزهم على القيام بها.

وتعتبر النتائج التي توصلت إليها الدراسة مهمّة، لأنها أظهرت وبشكل مباشر أن التمارين التي تعتمد على الماء مفيدة لصحة القلب والأوعية الدموية مثل التمارين في صالة الألعاب الرياضية، للفئة العمرية الأكبر سنا. وهذا يعني أنه يمكن لهذه الفئة العمرية ممارسة شكل من أشكال التمارين التي لا تسبب ألما أو إجهادا للمفاصل وفي الوقت نفسهم مفيدة لصحة قلوبهم.

وبالرغم من أن الباحثين يؤكدون أنه لا تزال هناك حاجة إلى إجراء المزيد من البحوث لفهم الأسباب التي تجعل التمارين مفيدة للأوردة والشرايين. لكن النتائج التي توصلوا إليها تشير إلى أن التمارين المائية وسيلة ممتعة ووصفة طبيعية للحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

المشروبات المحلاة تحدّ من قدرة الهرمونات على حرق الدهون

سان فرانسيسكو - أشارت دراسة حديثة إلى أن المشروبات المضاف إليها السكروز مقارنة بالجلوكوز قد تتسبب في أن ينتج البالغون الشباب مستويات أقل من الهرمونات المنظمة للشهية.

وجاء في الدراسة التي نشرتها دورية علم الغدد الصماء والتمثيل الغذائي التابعة لجمعية الغدد الصماء أن استهلاك كميات كبيرة من السكر يسبب البدانة.

ويتكون السكروز أو "سكر المائدة" من أجزاء متساوية من الجلوكوز والفركتوز وغالبا ما يضاف إلى الأطعمة المعالجة مثل الصودا والحلوى والحبوب والأطعمة المعبّأة. ويوجد الجلوكوز في أطعمة مثل العسل والفواكه المجففة.

وقالت المشرفة على الدراسة، كاثلين بيدج، من كلية "كيك يو.أس.سي" للطب بلوس أنجلس "خلصت الدراسة التي أجريناها إلى أنه عندما استهلك الشباب البالغون مشروبات تحتوي على السكروز، أنتجوا مستويات أقل من الهرمونات المنظمة للشهية مقارنة باستهلاك مشروبات تحتوي على الجلوكوز (النوع الرئيسي للسكر الموجود في مجرى الدم)".

وأضافت "هذه الدراسة هي الأولى التي تظهر كيف أن السمات الفردية، بما في ذلك وزن الجسم والجنس والحساسية تجاه الأنسولين، تؤثر على الاستجابات الهرمونية لنوعين مختلفين من السكر: السكروز والجلوكوز. وتلقي هذه النتائج الضوء على الحاجة إلى دراسة كيف تؤثر السمات الشخصية على استجابات الجسم لأنواع مختلفة من السكر وغيره من المواد المغذية في ما نتناوله من طعام"، بحسب ما نقله موقع "ساينس ديلي" عن الدراسة.

وسبق أن أكدت دراسة أميركية أن تناول المشروبات المحلاة بعد وجبة دسمة تجعل الجسم يخزّن المزيد من الدهون مقارنة بأي مشروب آخر لا يحتوي على السكّر.

وشدد الباحثون على أن قدرة الجسم على حرق الدهون تنخفض عند تناول مشروب مضاف إليه السكر بعد تناول وجبة غنية بالبروتين. كما أدّت المشروبات السكرية أيضا إلى زيادة الرغبة في تناول الطعام بعد تلك الوجبة.

وقال شانون كاسبرسون، الباحث في علم البيولوجيا من وزارة الزراعة الأميركية معلقا على نتائج الدراسة "لقد فوجئنا بتأثير المشروبات المحلاة بالسكر على عملية الأيض عند تناولها مع وجبات تحتوي على نسبة أعلى من البروتين".

وأضاف كاسبرسون "الدمج ما بين المشروبات المحلاّة والبروتين زاد من رغبة الأشخاص الذين أجريت عليه الدراسة في تناول الأطعمة اللاذعة والمالحة".

> تناول المشروبات المحلاة بعد وجبة دسمة تجعل الجسم يخزّن المزيد من الدهون مقارنة بأي مشروب آخر لا يحتوي على السكّر

قُدّمت وجبات الإفطار والغداء التي تحتوي كل منها على 15 في المئة من البروتين للمشاركين خلال فترة الإقامة في الغرفة. وتم تقديم كل وجبة مع مشروب محلّى يحتوي إما على السكر وإما على التحلية الصناعيّة، فإذا تم تقديم المشروب مع السكر في وجبة الإفطار، يتلقّى المشارك عندها المشروب المحلى صناعيّا عند الغداء. أتاح ذلك للباحثين معرفة ما إذا كان هناك أي فرق بين عمليّة التمثيل الغذائي للوجبة التي يتمّ دمجها بالسكّر أو تلك التي تقدّم من دون سكر.

وتوصل الباحثون إلى هذه النتائج بعد أن تمت مراقبة الأشخاص المشاركين في الدراسة لمدة 4 ساعات بعد وجبتي الإفطار والغداء. وتمكن الباحثون خلال ذلك الوقت من تتبع كيفيّة استجابة الجسم للوجبة.

ووجد الباحثون أنّ قدرة الأشخاص على حرق الدهون أثناء تناولهم مشروب محلّى بالسكّر مع وجبة الفطور والغداء كانت أقلّ بنسبة في 8 المئة مقارنة بقدرتهم على حرق الدهون عند تقديم الوجبة مع المشروبات المحلاة صناعيّا.

وتبين لهم أن المشروبات المحلّاة بالسكّر لم تساهم في جعل المشاركين يشعرون بالشبع بعد تناول الوجبة رغم أنّها أضافت عددا أكبر من السعرات الحراريّة لأجسادهم مقارنة بنظيرتها.

وقال كاسبرسون "نتائج الدراسة توفر المزيد من الأدلة بخصوص الدور المحتمل الذي تلعبه المشروبات المحلاة بالسكر في زيادة الوزن والبدانة".

لكن الباحثين يشددون على ضرورة إجراء المزيد من الدراسات على عينات تضمّ عددا أكبر من الأشخاص على مدى فترات طويلة للتأكد من صحة النتائج.

أجهزة تتبع اللياقة البدنية تعزز الأداء الرياضي وترفع المعنويات

سيدني - أصبحت أجهزة تتبع اللياقة البدنية من الوسائل الأكثر شعبية في صفوف ممارسي التمارين الرياضية، فهي تساعدهم على تتبع الخطوات اليومية التي يقومون بها، أو قياس معدل ضربات القلب، أو تعزيز أداء التمرينات، وجميعها استراتيجيات تساهم في تحقيق اللياقة البدنية التي يصاحبها تحسّن كبير في المعنويات.

ويقول بعض الخبراء إن الأشخاص الذين يستخدمون وسائل تتبع اللياقة يمشون ميلا إضافيا تقريبا في اليوم، وفقا لنتائج دراسة جديدة أوصى الباحثون المشرفون عليها بضرورة أن يتمّ استخدام أدوات تتبع اللياقة البدنية الذكية أثناء ممارسة التمارين الرياضية.

وقال فريق من جامعة سيدني الأسترالية إن تطبيقات اللياقة البدنية أو أجهزة تتبع النشاط ساعدت في تعزيز مستويات النشاط البدني بين أولئك الذين استخدموها بمعدل 1850 خطوة في اليوم.

وقال الباحثون "تبدو بيانات الأشخاص الذين يستخدمون تطبيقات الهواتف الذكية أو أجهزة تتبع الأنشطة واعدة من منظور سريري وصحي بشكل عام، وقد ساهمت هذه الأجهزة بشكل كبير في الرفع من عدد الخطوات".

وأضافوا "هذه النتائج ذات أهمية للصحة العامة، وفقا للأدلة الحديثة التي تُظهر أن أي نشاط بدني، بغض النظر عن شدته، يرتبط بانخفاض خطر الوفيات حسب الاستجابة لجرعة التمارين وأن الزيادة البالغة 1700 خطوة في اليوم مرتبطة بشكل كبير بانخفاض معدل الوفيات".

ووجدت الدراسة، التي نُشرت في المجلة البريطانية للطب الرياضي، أن التطبيقات وبرامج التعقب الأكثر فاعلية هي تلك التي تضمنت أيضا رسائل نصية فيها تحفيز وإشارات وميزات مخصصة.

وأدت الميزات الأخرى مثل تحديد الأهداف والتخطيط والمهام المصنفة حسب درجة الصعوبة إلى مستويات أعلى من النشاط ، وتحفيز المستخدمين إلى ما بعد "مرحلة التجديد" الأولية أو التمرين.

وأوضح الباحثون أنه "بالنظر إلى الانتشار الواسع والمتزايد للهواتف الذكية، يمكن حتى للتحسينات المتواضعة في النشاط البدني أن تحدث تأثيرات كبيرة على مستوى الصحة".

> الدراسات أظهرت أن أي نشاط بدني، بغض النظر عن شدته، يرتبط بتحسّن الصحة ولياقة الجسم وانخفاض خطر الوفيات

وتوصل الباحثون إلى هذه النتائج بعد تحليل بيانات الدراسات التي نُشرت على امتداد ثلاثة عشر عاما إلى حدود شهر يناير 2020 والتي شملت 7454 شخصا يتمتعون بصحة جيدة ولا يعانون من حالات مرضية طويلة الأمد وتتراوح أعمارهم بين 18 و65 عاما.

وسائل ذكية تزداد شعبية