

المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية تؤخر الشيخوخة وتطيل العمر

نقص اللياقة البدنية خطر على الصحة كالتدخين والبدانة



التمارين إكسبير للحياة

ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم تقي من الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، كما تساعد كبار السن على البقاء في حالة نشاط وحيوية.

لندن - يتمتع الكثير من الأشخاص بصحة جيدة حتى من دون ممارسة التمارين الرياضية، غير أن الصحة الجيدة المدعومة بالرياضة لها أهمية كبرى، نظراً لأن جسم الإنسان مصمم للحركة، والمفاصل للانحناء، والعضلات للتقلص، وعندما يمارس الجسم المزيد من التمارين تتنفس الرئتان بعمق أكبر، ويضخ الأكسجين بقوة أكبر داخل الجسم، ويعمل الدماغ بشكل أفضل.

ويجمع العلماء على نفس وجهة النظر هذه، كما انتشرت الكثير من النظريات الصحية التي تؤكد على قيمة ممارسة الرياضة وتناول الأغذية الصحية وتخفيض الوزن والتحكم في ضغط الدم، للتمتع بصحة جيدة في مراحل متقدمة من العمر.

وإذا استجاب 50 في المئة من الناس لهذه التوصيات، فإن الضغط على المستشفيات ودور الرعاية الصحية سيزداد بشكل كبير في ظل تمتع الناس بصحة جيدة وأجساد قوية خالية من الأمراض.

لماذا التمارين مهمة

عندما تتم المقارنة بين قلة الحركة أو "مرض الخمول"، وما يمكن أن ينجر عنها من أمراض تقصر العمر وتسبب الوفاة، فإن التمارين تصبح بمثابة إكسبير للحياة، ويمكن لأي شخص مهما كان عمره أن يضع لنفسه خطة ذاتية لممارسة الرياضة، ولكن بشرط إجراء الفحص الطبي أولاً، وفي حالة وجود مشاكل في القلب، على سبيل المثال من الأفضل إدخال بعض التعديلات على خطة التمارين لمواجهة المشكلة الصحية.

وقارنت العديد من الدراسات على المستوى الدولي بين الأفراد الذين يتبعون برنامج تمارين منتظم وأولئك الذين يتبنون حياة خالية من الحركة، فوجدت أن الاختلاف الرئيسي بين الاثنين يكمن في المشكلات المتعلقة بالصحة، ففي حين أن الأشخاص الذين تتمزج حياتهم بقلة الحركة يكونون أكثر عرضة للأمراض المزمنة، فإن الذين لديهم نمط حياة نشط محصنون ضد معظم المشاكل الصحية.

وحذر الخبراء من نقص اللياقة البدنية الذي يمثل عنصر خطر على الصحة، مثله مثل التدخين والبدانة والسكري، ولكنه لم يحظ حتى الآن بنفس القدر من الاهتمام.

وشدد الخبراء على أن التمارين الرياضية مهمة لكل الأعمار دون استثناء، بما في ذلك الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً، حيث يمكنهم ممارسة التمارين الهوائية لمدة تتراوح ما بين 20 و25 دقيقة يومياً، مما يساهم في انخفاض ما بين 20 إلى 30 في المئة من خطر الوفاة المبكرة، فضلاً عن تقليل مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

النوبات القلبية ليست عذرا للتوقف عن ممارسة الرياضة، بل هي جزء من إعادة التأهيل والتعافي وتقليل خطر تكرارها

وقامت أكبر دراسة أجراها المعهد الوطني للسرطان بالولايات المتحدة وجامعة هارفارد بفحص بيانات أكثر من 660 ألفاً من كبار السن لاختبار العلاقة بين عادات التمارين والناتج الصحية، فكتشفت أن خطر الوفاة كان أعلى بين المجموعة التي لم تمارس الرياضة، حتى التمارين المعتدلة قللت من خطر الوفاة المبكرة بنسبة 20 في المئة، أما الذين اكملوا 150 دقيقة من التمارين المعتدلة أسبوعياً أظهروا انخفاضاً بنسبة 30 في المئة في الوفاة المبكرة.

وأظهرت بيانات 300 ألف شخص مشارك في هذه الدراسة أن العمر لا يهم لبداية النشاط الرياضي، وأن الأشخاص الذين كانوا غير نشطين جسدياً خلال معظم فترة البلوغ تمكنوا أيضاً من اكتساب فوائد صحية كبيرة من خلال زيادة نشاطهم البدني في وقت لاحق من الحياة.

وتساهم جميع أنواع التدريبات في تحسين الإدراك وتقليل الاكتئاب وتخفيف الضغط النفسي، وتحسن الذاكرة، وتساعد على النوم بشكل أفضل، وتعزز المزاج بشكل عام، ويصبح العقل أكثر فطنة وانتباهاً، ولو كان في الإمكان تعبئة كل هذه الفوائد، أو تضمينها في قرص، فستكون الدواء الأكثر انتشاراً في العالم.

كيفية ممارسة التمارين

ترتبط فوائد التمارين بشكل عام بالكثافة والمدة، كما هو الحال مع العلاجات الطبية الأخرى، وهذا يعني أنه كلما زادت مدة التمارين، كان ذلك أفضل بالنسبة إلى الشخص، لكن بالطبع هناك حدود قصوى معينة لقدرة الجسم على التحمل يجب مراعاتها لتجنب المخاطر التي يتسبب فيها الإفراط في ممارسة التمارين.

ويعد الثبات على برنامج معين من التمارين مهم ولكن كيفية التمرن من القرارات الشخصية التي لا تعني بالضرورة الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، والعمل مع مدرب لياقة بدنية، ورفع الأثقال على آلة، والدرشة مع المشاركين النشطين الآخرين، وتبني ثقافة الصالة الرياضية. وهناك نسبة كبيرة من الناس، وجلها من النساء، تبذل جهداً كبيراً في الأعمال المنزلية والبستنة والتسوق والوقوف والعمل على تحضير الوجبات ورعاية الأطفال، وعادة ما تستغرق كل هذه الأنشطة المنزلية تمريناً أكثر بكثير من الـ 150 دقيقة الموصى بها في الأسبوع.

وتصنف هذه الأنشطة ضمن التمارين

الهوائية، حيث ترفع معدل ضربات القلب إلى مستوى آمن موصى به طبياً حسب العمر، ولبياقة كافية تساعده على القيام بهذه الأنشطة، لكن بالإضافة إلى التمارين الهوائية، فإن الشخص في حاجة إلى تدريب القوة لتقوية العضلات وتمارين التوازن لتقليل السقوط.

وبالنسبة إلى الأفراد الذين أصيبوا بالفعل بنوبة قلبية أو سكتة دماغية، فهذه ليست أسباباً أو عذاراً للتوقف عن ممارسة الرياضة البدنية، بل هي جزء من إعادة التأهيل والتعافي من تلك الحالات وتقليل خطر تكرارها مرة أخرى.

وفي حين أن أقصى فوائد التمارين قد تستغرق بضعة سنوات لتتبدت، إلا أن التحسن الفوري في وظائف المخ والتركيز والمزاج والتنقل الفعال يمكن أن يظهر في غضون أيام أو على الأقل أسابيع من بدء برنامج التمارين.

وأثناء اتخاذ البعض قراراً بنشان التمرن في صالة ألعاب رياضية، أو إتباع أي برنامج تمارين، من المهم أيضاً بالموازاة مع ذلك ممارسة المشي الذي لا تقتصر فوائده على تحسين

التنفس ووظائف القلب والأوعية الدموية، بل يعمل أيضاً على التمتع بعقل سليم. وينصح الكثير من المدربين الرياضيين وخبراء الصحة بالمشي لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً، نظراً لأن المشي من التمارين التي لا تتطلب بذل مجهود كبير لكنها تساهم في المحافظة على صحة الجسم، ويساعد على الاسترخاء الذهني والتركيز بشكل أفضل، وتحسين الحالة المزاجية والنوم والإدراك والتنقل، ويقلل الاكتئاب والسكتات الدماغية والسكري، ويقي من مرض الزهايمر. وأشارت الأبحاث التي أجريت في هذا الصدد إلى العديد من الفوائد الملموسة التي يعود بها المشي على الجسم والعقل.

وكشفت دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة بريغهام يونغ في الولايات المتحدة، أن المشي أكثر من 10 آلاف خطوة في اليوم، يمكن أن يرفع من معدل حرق الجسم، ويساعد في فقدان الوزن بفاعلية كبيرة.

نصائح

فوائد حمية «الكيو» لإنقاص الوزن ومخاطرها

إسطنبول - راجت في الفترة الأخيرة حمية غذائية تدعى "الكيو"، وتسمى علمياً أيضاً "كينوجانيك"، وهي من الأنظمة الغذائية الصحية التي تعتمد على تقليل الكربوهيدرات بشكل كبير ورفع نسبة الدهون في الأطعمة.

ويساعد نظام "الكيو" الغذائي في إنقاص الوزن، إضافة إلى فوائده ضد بعض الأمراض والمشكلات الصحية، مثل مرض الزهايمر والسكري والسرطان، وخاصة الصرع.

لكن الاستمرار دون انقطاع في هذه الحمية لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى عواقب صحية وخيمة، لذلك يوصي الخبراء بالبداية بنظام غذائي والاستمرار به بعناية وبعد استشارة متخصص في التغذية. ويعتمد النظام الغذائي "الكيو" على تقليل تناول الكربوهيدرات بشكل كبير، إذ إن عدم تناولها يحد من قدرة الجسم في

عملية الاستقلابية فيقوم بحرق الدهون، أي حرق الكيتونات (وهي مواد كيميائية يفرزها الكبد في جسم الإنسان، ويتم إفرازها كمصدر بديل لإنتاج الطاقة).

وفي هذه العملية يتم تحويل الدهون إلى كيتونات في الكبد، والتي يمكن استخدامها لتوفير الطاقة للدماغ، ويمكن أن تسبب الأنظمة الغذائية الكيتونية انخفاضاً كبيراً في مستوى السكر بالدم لدى كل من يعانون من مرض السكري. وظهر نظام "الكيو" في الأصل لعلاج



وأفاد الباحثون المشرفون على الدراسة، أنهم وجدوا أن المشي لأكثر من 10 آلاف خطوة في اليوم، يساعد على تجنب السمنة والحفاظ على الجسم رشيقاً، لما يلبه المشي من دور فعال في حرق السعرات الحرارية التي اكتسبها الجسم من تناول الأطعمة.

التمارين إكسبير للحياة

وأفاد الباحثون المشرفون على الدراسة، أنهم وجدوا أن المشي لأكثر من 10 آلاف خطوة في اليوم، يساعد على تجنب السمنة والحفاظ على الجسم رشيقاً، لما يلبه المشي من دور فعال في حرق السعرات الحرارية التي اكتسبها الجسم من تناول الأطعمة.

قوة العضلات والمرونة

يمكن أن يكون لبرنامج التدريب المتواضع، باستعمال الأوزان وممارسة تمارين المقاومة وتمديد المفاصل، أن يؤثر بشكل عميق على الجسم وقد تدوم هذه الفوائد الصحية لسنوات عديدة، رغم أن النتائج تكون أحياناً سريعة، وتظهر في غضون أسابيع وليس شهوراً.

20 دقيقة من التمارين الرياضية يومياً تساهم في انخفاض 30 في المئة من خطر الوفاة المبكرة

وهذا النوع من التدريب يمكن النظر إلى أهميته للجسم من عدة زوايا مختلفة: **القوة:** يمكن للتمارين باستخدام الأثقال وتدرجات المقاومة أن تطيئ من فقدان القوة العضلية المرتبط بالتقدم في العمر، وحتى استعادة هذا إلى حد ما، في حين أن برامج القوة الذاتية في المنزل يمكن أن تكون ذات قيمة هائلة، لكن من الأفضل الحصول على بعض التوجيه في البداية من مدرب رياضة أو خبير صحي. **التحمل:** بالإضافة إلى رفع معدل ضربات القلب، هناك فائدة صحية إضافية من بناء القدرة على التحمل، فمثلاً مشي المراهق مسافة كيلومتر واحد في اليوم قد تحفز على المشي نحو 5 كيلومترات أو أكثر، ويؤدي من قدرته على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية اليومية.

التوازن: يعد الوقوف على ساق واحدة لبعض الوقت بالنسبة إلى الأشخاص الخاملين أمراً صعباً، ولكن في العديد من المواقف، مثل صعود الدرج ونزوله، تعد هذه المهارة تحدياً جزءاً مهماً وضرورياً لتحقيق الثبات وتجنب السقوط، وقد أكد الخبراء أن اليوغا تدعم توازن الجسم، إضافة إلى أن لها فائدة كبيرة في مقاومة الضغوط النفسية والأمراض عموماً، كما أن ممارسة اليوغا ملائمة لكل الأعمار، والمهم هو أن يتطور الإنسان مهاراته في رياضة اليوغا بما يلائم وقدراته الجسمانية.

المرونة: يمكن أن تتبدد حركة المفاصل وتؤثر على القدرة على المشي بسهولة، لكن بإمكان المواظبة على تمارين اليوغا والتي تشي أن تحسن نطاق الحركة وتدعم مرونة المفاصل وصحتها.

الرياضة تحفز العصب المبهم على مكافحة الالتهاب والاكتئاب

أقل بكثير من الاكتئاب أو الصداع النصفي أو القلق، كما يقل احتمال الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأوضح البروفيسور إنجو فروبوزه أن العصب المبهم يؤدي وظائف مهمة للغاية في جسم الإنسان؛ حيث إنه يربط المخ مع الأعضاء الداخلية مثل القلب والرئة والأمعاء، كما أنه يجمع معلومات في نطاقات كثيرة من الجسم ويرسلها فوراً إلى المخ، عندما يكون هناك شيء ما ليس على ما يرام.

وأكد الأستاذ بالجامعة الألمانية للرياضة في كولن أن العصب المبهم لا يساعد فقط في الشفاء، بل يساهم أيضاً في الاستشفاء والتجدد؛ فبدونه يتماثل المرء للشعاع على نحو أسرع. بالشيخوخة على نحو أسرع. وقد يتعرض العصب المبهم للانسداد في الجانب السفلي للجمجمة فوق الفقرات العنقية؛ حيث يمر هناك عبر فتحة صغيرة، وبسبب هذا الانسداد يتعذر على العصب المبهم أداء وظائفه على أكمل وجه.

ويمكن مواجهة هذا الانسداد من خلال بعض التمارين التي من شأنها تحفيزه، مثل تمرين تدوير الرأس التالي: قم بإمالة رأسك إلى الجانب بعيداً قدر الإمكان كأنك ترغب في إخراج الماء المتجمّع في أذنك، ثم قم بإزالة رأسك في مؤخرة العنق كأنك ترغب في النظر إلى النجوم، ثم قم بتدوير رأسك كأنك ترغب في إخراج الماء المتجمّع في أذنك الأخرى، وضع ذقنك على صدرك إلى أن تشعر بتعب مريح في مؤخرة عنقك.



تمارين بسيطة لها فوائد كبيرة

كولن (ألمانيا) - يعد العصب المبهم (Vagus nerve) المعروف أيضاً باسم "العصب الحائر" من أطول الأعصاب في جسم الإنسان، وهو واحد من اثني عشر عصباً يتميذ عن الدماغ إلى القولون مساراً بأعضاء مختلفة بما في ذلك القلب والمرئ والبرتنين.

ويطلق عليه أحياناً العصب القحفي X؛ لأنه يشكل جزءاً من جهازك العصبي اللاإرادي الذي يوجه جميع إجراءات الجسم اللاواعية، مثل تثبيت معدل ضربات القلب والتأكد من عمل الجهاز الهضمي بشكل صحيح.

وأظهرت أبحاث أن العصب المبهم يمثل بمثابة الحلقة المفقودة لعلاج الاكتئاب المزمن الذي يمكن أن يسبب مجموعة متنوعة من المشكلات الأخرى مثل ارتفاع ضغط الدم والصداع النصفي ومشاكل الجهاز الهضمي. ومعدل نشاط العصب هو الفرق بين معدل ضربات القلب عند الاستنشاق ومعدل ضربات القلب عند الزفير وكلما زاد الفرق، كلما زادت درجة النشاط.

ودرجة نشاط العصب الحائر العالية تشير إلى قدرة الشخص على الاسترخاء بسرعة التعرض للإجهاد إلى ذلك فهو دليل صحة أجهزة الجسم، حيث يكون الجسم قادراً على التحكم بالسكن بشكل أفضل والضغط يكون عادة منخفض أكثر والشخص يعاني