

الرياضة المكثفة تضر كبار السن



يتعرض كبار السن لمشاكل في القلب والأوعية الدموية كلما تقدم بهم العمر، نتيجة التدهور الطبيعي في الأنسجة والوظائف الذي يشمل جميع أعضاء الجسم، ولكن الجديد في هذا الموضوع اكتشاف دراسة تحليلية أمريكية أن التمارين الرياضية المعتدلة والمنتظمة يمكن أن تقي كبار السن العديد من أمراض القلب التي تسبب الوفاة في هذا العمر، وكانت المفاجأة في أن كبار السن الذين يمارسون الرياضة المكثفة يصبحون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب التي تقود إلى الوفاة، حيث قامت الدراسة بتحليل بيانات صحة القلب للأشخاص غير المصابين بالسكتات الدماغية، وتوصلت إلى هذه النتائج الجديدة.

قام الباحثون بفحص بيانات 3500 شخص تتراوح أعمارهم بين 60 إلى 75 عاماً من مختلف الأصول ولم يصابوا بالسكتة الدماغية، وركزت الدراسة على تكرار الرياضة وتنوعها وتكثيفها، لتقييم تأثير كل نوع من هذه الرياضات، وتابع الباحثون حالة المشاركين الصحية بطرق مختلفة لفترة وصلت إلى 16 عاماً، وأيضاً تم التعرف على النشاط الجسماني المفضل لهم في فترات الفراغ، مثل تنسيق حديقة المنزل أو التنزه بالدراجات أو الجري أو المشي أو نوع معين من الرياضة، أو ممارسة الرياضات المائية أو التنس أو بعض الألعاب الرياضية المتنوعة، واستطاع الباحثون تقييم النشاط البدني عن طريق البيانات التي تم جمعها، من حيث تكرار الرياضة وتنوعها ودرجة كثافتها، ثم عمل مقارنة

بالإصابة بأمراض القلب والوفاة الناجمة عنها وأيضا الوفاة نتيجة مسببات أخرى. تبين من النتائج أن الأنشطة البدنية المتكررة أدت إلى تناقص معدلات الوفاة الناتجة بسبب أمراض القلب، كما توصلت الدراسة إلى أن التنوع الكبير في ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة البدنية له فائدة صحية أكثر، وكشفت النتائج أن المداومة على الرياضة المكثفة المتكررة أدت إلى زيادة نسبة الوفاة الناجمة عن أمراض القلب، وانتهت الدراسة إلى أن ممارسة الرياضة المتكررة المتنوعة وغير المكثفة في فترة تقدم السن، يصبح لها تأثير أكثر فائدة وتحد من المخاطر الصحية، ويطالب الباحثون بإدراج هذه النتائج في برامج الرعاية الصحية من أجل توجيه كبار السن لممارسة الأنشطة البدنية بالصورة السليمة، وعدم الوقوع في أخطاء ومفاهيم قديمة تسبب إصابة القلب بمزيد من الإرهاق والتعب. والضعف، لأنه في الغالب لا يستطيع كبار السن اختيار نوع الرياضة المناسبة لهم في هذا العمر.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.