

## زيادة النشاط البدني تقلل احتمالية النوبات القلبية



يؤدي ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول ومرض السكري إلى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب. لكن كشفت دراسة كبيرة مقدمة أمام المؤتمر العلمي للجمعية الأوروبية لأمراض القلب، أنه في حالة الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالات ترتبط زيادة مستويات النشاط بانخفاض احتمالية الإصابة بأمراض القلب والوفيات الناجمة عنها.

شملت الدراسة 88320 مشاركاً متوسط أعمارهم 55 عاماً، خضعوا للفحص الجسدي واستكملوا استبيانات حول تاريخهم الطبي وأسلوب حياتهم، بما في ذلك ممارسة الرياضة. تكررت الاستبيانات بعد حوالي 4 سنوات

تم تقسيم المشاركين في الدراسة إلى 5 مجموعات، وفقاً لمستويات النشاط، عند بداية الدراسة وبعد 4 أعوام: انخفاض كبير، انخفاض معتدل، لا تغيير، تحسن معتدل، وتحسن كبير. تمت متابعة المشاركين لمدة 7 أعوام في المتوسط بعد التقييم الأول لحدوث أمراض القلب والأوعية الدموية أو الوفاة

بعد احتساب عوامل العمر والنوع والنشاط البدني الأساسي، وجد الباحثون أن أولئك الذين لديهم تحسن معتدل إلى كبير في النشاط البدني كانوا أقل عرضة بنسبة 30٪ للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أو الوفاة الناجمة عن تلك الأمراض أثناء فترة المتابعة، مقارنة بأولئك الذين لم يغيروا مستوى نشاطهم البدني