الخليج

الصحة ,

9 يناير 2022 20:41 مساء

زيادة الحركة تقي كبار السن من اكتساب الوزن

تشير النتائج الجديدة المنشورة بمجلة «البدانة» إلى أن التركيز بشكل أقل على التمرينات المنظمة وزيادة تكرار مرات الأنشطة البدنية الممتعة خلال اليوم من المرجح أن يسهما في استمرار الفوائد الصحية للحركة الجسدية.

هذه الدراسة هي الأولى التي توضح أن التدخل السلوكي الذي يركز على الحركة كثيراً على مدار اليوم تنتج عنه خسارة مماثلة للوزن على المدى القصير والمحافظة على الوزن على المدى الطويل بشكل أفضل، مقارنة بالمشي السريع على جهاز المشي على سبيل المثال.

يرى الباحثون أن هذه النتائج يستفيد منها الأطباء ومقدمو الرعاية الصحية الذين يهتمون بدعم فقدان الوزن على المدى الطويل لدى كبار السن، أو كبار السن الذين يهتمون شخصياً بفقدان الوزن وتجنب اكتسابه؛ خاصة وأن الدراسة قد شملت ما مجموعه 183 رجلاً وامرأة تراوح أعمارهم بين 65 و85 عاماً؛ تم تصنيفهم على أنهم يعانون السمنة بناءً على مؤشر كتلة الجسم من 30 إلى 45 كجم / م 2.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©