

## «صحة» تؤكد أهمية الرياضة لتقوية المناعة والوقاية من الأمراض»



أبو ظبي:

«الخليج»

أكدت شركة أبو ظبي للخدمات الصحية «صحة»، أهمية ممارسة الرياضة لتقوية مناعة الجسم، والوقاية من الأمراض النفسية والاستقلابية، وأمراض العظام والمفاصل والعضلات، والمساعدة على عيش حياة صحية أطول. وقال الدكتور بشار الأفندي، رئيس قسم الغدد الصم في «مستشفى توام»، إحدى منشآت شركة «صحة»، وأستاذ في كلية الطب بجامعة الإمارات، إن الدراسات أثبتت علاقة الرياضة بتقوية المناعة، وأن المشي المنتظم بديل صحي مقبول عن الرياضات البدنية المجهدة، وأن خطورة هذه الأمراض تقل تدريجياً مع زيادة الخطوات التي نمشيها يومياً. وأضاف أن الدراسات المنشورة في موقع المكتبة الوطنية للطب الأمريكية، تنصح بالمشي اليومي بين 7 آلاف و10 آلاف خطوة للبالغين. وتؤكد الدراسات أن 8 آلاف خطوة يومياً تخفض نسبة الوفيات بنحو 50%، مقارنة بالمشي 4 آلاف خطوة. مشيراً إلى أن معظم الناس يكتفون بالمشي نحو 3500 خطوة يومياً فقط، وهذا غير كاف، وأن قلة المشي، وعدم الالتزام بالنصائح الغذائية يسهم في زيادة السمنة وأمراض القلب والسرطان. وأوضح أن للمشي فوائد كبيرة للمسنين، لتجنب الخمول وضرورة المشي المتوسط السرعة، لمدة نصف ساعة يومياً

وعلى مدار خمسة أيام في الأسبوع. ويراوح عدد الخطوات اليومية للمسنين الأصحاء في الدول المتقدمة بين 1600 و5800 خطوة، وينصح بالمتوسط أن يراوح العدد بين 3 آلاف و 10 آلاف يومياً. وأشار إلى أن هذه الدراسات تؤكد أن كل 1000 خطوة يمشيها من هم فوق سن 65، زيادة على 3 آلاف خطوة، تقلل احتمال حدوث مرض السكري، بما يعادل 6-13%، فضلاً عن ذلك، يتفق الخبراء على أن المشي السريع المتواصل، أو المتوسط السرعة الذي يعادل 100 خطوة في الدقيقة، هما الأفضل صحياً. ونصح الدكتور الأفندي، باتباع أسلوب حياة صحي، وتبديل بعض العادات للمحافظة على المشي، مثل الامتناع عن استعمال المصاعد، والحركة خلال أوقات الاستراحة، وإيقاف السيارات بعيداً عن المكان المقصود، ومحاولة المشي إلى العمل أو لزيارة الأقارب والأصدقاء، وتجنّب الجلوس الطويل.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.