

## دراسة.. المشي 6 كم مرة أو مرتين أسبوعياً يقلل خطر الموت المبكر



### واشنطن - أ ف ب

يساهم المشي ثمانية آلاف خطوة، أو ما يعادل نحو 6,4 كيلومتر، مرة أو مرتين في الأسبوع، في الحد بدرجة كبيرة من خطر الموت المبكر، وفق ما أظهرت دراسة نشرت، الثلاثاء.

ومن المعروف أساساً أن ممارسة النشاط البدني المنتظم تقلل من خطر الوفاة، لكنّ الدراسة المنشورة في مجلة «جاما نتوروك أوبن» تتناول الفوائد الصحية للمشي القوي لبضعة أيام فقط، في الأسبوع.

وعمل باحثون من جامعتي كيوتو وكاليفورنيا في لوس أنجلوس على تحليل بيانات 3101 من البالغين الأمريكيين. وتبيّن للباحثين أن الذين يمشون ثمانية آلاف خطوة، أو أكثر، مرة أو مرتين في الأسبوع، أقل عرضة للوفاة بنسبة 14,9 في المئة خلال فترة عشر سنوات من أولئك الذين لا يمشون بهذا القدر.

أما أولئك الذين يمشون مثل هذه المسافات الطويلة ثلاث إلى سبع مرات في الأسبوع، فهم عرضة للوفاة بدرجة أقل بنسبة 16,5 في المئة.

وتتجلى منافع المشي لمسافات تبلغ ثمانية آلاف خطوة فما فوق، مرة أو مرتين في الأسبوع، بصورة أكثر وضوحاً لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 65 عاماً.

ولاحظ العلماء أن الدراسة بيّنت «وجود صلة بين عدد الأيام التي يمشي فيها شخص ما كل أسبوع، ثمانية آلاف خطوة فما فوق، وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وكل الأسباب الأخرى».

واستنتجوا من الدراسة أن «في إمكان الأفراد تحقيق منافع صحية كبيرة من المشي بضعة أيام فحسب في الأسبوع».

واستند الباحثون في هذه الدراسة إلى الخطوات اليومية التي سجلها المشاركون بين عامي 2005 و2006 ثم درسوا معدل الوفيات لديهم بعد عشر سنوات.

ولم يصل 632 من المشمولين بالدراسة إلى حد المشي ثمانية آلاف خطوة يوماً واحداً على الأقل، في الأسبوع، في حين تبين أن 532 شخصاً يمشون بهذا القدر، أو أكثر، مرة أو مرتين في الأسبوع، وأن 1937 شخصاً يجتازون هذه المسافة مشياً من ثلاث إلى سبع مرات في الأسبوع.

والمشي الأمريكيون في المتوسط ما بين ثلاثة آلاف وأربعة آلاف خطوة يومياً، وفقاً لبيانات من مستشفى «مايو كلينيك» الذي يشدد على أن المشي كنشاط بدني منتظم يمكن أن يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم والاكتئاب.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024