

دراسة تحذر الآباء: خمول الطفل يهدد حياته



كشفت دراسة حديثة لجامعة شرق فنلندا، أن قلة نشاط الأطفال يرتبط بشكل وثيق بالإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية في وقت لاحق.

وركزت الدراسة على تأثير النشاط البدني الخفيف والمعتدل والقوي على الأطفال حتى سن البلوغ وقياس مستوى الدهون في الدم، وما يتعلق به من إصابات بأمراض الأوعية الدموية والنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وأشارت إلى أن متوسط ساعات الجلوس التي قضاها الطفل ارتفع من 6 ساعات في مرحلة الطفولة إلى 9 ساعات في مرحلة البلوغ، الأمر الذي زاد معه مستوى الكوليسترول في الدم بما يصل إلى 70%، وفقاً لوكالة الأنباء الألمانية.

ووجد الباحثون أنه خلال مرحلة الطفولة، تم قضاء حوالي 6 ساعات يومياً في ممارسة نشاط بدني خفيف، وبحلول سن البلوغ، انخفضت هذه المدة إلى 3 ساعات فقط في اليوم.

ومع ذلك، فقد أثبت الاختبار أن الحفاظ على نشاط بدني خفيف لمدة 3 ساعات يومياً قد ساهم بشكل كبير في خفض

مستويات الكوليسترول في الدم، كما حسّن النشاط البدني المعتدل إلى المكثف ولمدة 50 دقيقة يومياً في مرحلة البلوغ من مستويات الكوليسترول.

وأوضح الفريق البحثي الفنلندي أن ارتفاع نسبة الكوليسترول في مرحلة الطفولة يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب تحت سن 30 عاماً، ومن ثم زيادة خطر الوفاة المبكرة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية في منتصف الأربعينيات من العمر.

وفي النهاية حذر الخبراء من الجلوس الدائم أمام ألعاب الكمبيوتر والمنصات الخاصة، ونصحوا بممارسة الرياضة والنشاط البدني الخفيف للأطفال وبصورة منتظمة، الأمر الذي يخفض مستويات الكوليسترول لاحقاً ويحسّن الصحة العامة للطفل.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.