

تقليل فترات الجلوس يخفض ضغط دم المسنين



إعداد: محمد عز الدين

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون أمريكيون في معهد كايزر بيرماننتي واشنطن للأبحاث، في سياتل، أن تقليل فترات الجلوس لكبار السن بمعدل نصف ساعة، والنهوض والتحرك، يخفض من ضغط الدم المرتفع

وقال دوري روزنبرغ، الأستاذ في المعهد، والباحث الرئيسي للدراسة: «إن الجلوس لفترة أقل، أدى إلى انخفاض 3.5 نقطة في المتوسط من ضغط الدم لدى كبار السن، وبالمقارنة، فإن زيادة النشاط البدني تؤدي عادة إلى انخفاض 4 نقاط في المتوسط من ضغط الدم، وفقدان الوزن بمعدل 3 نقاط

وأضاف: «إن تقليل فترات الجلوس، تزيد من النشاط البدني، وخاصة بالنسبة لكبار السن الذين هم أكثر عرضة للعيش مع قيود مثل الألم المزمن، أو انخفاض الوظائف البدنية، إذ يقضون ما بين 65 إلى 80 % من ساعات يقضتهم وهم «جالسون، السلوك الذي يؤدي للإصابة بأمراض القلب والسكري

وشملت الدراسة 283 مشاركاً من كبار السن تراوحت أعمارهم بين 60 و89 عاماً، خضعوا جميعهم على مكاتب عمل بدون مقاعد، ومتعقب النشاط، و10 جلسات من التدريب الصحي لفترة ستة أشهر، حدد المشاركون خلالها أهدافاً لتقليل فترات جلوسهم.

وتلقت المجموعة الضابطة أيضاً تدريباً صحياً، لكنها ركزت على مجالات صحية لا تتعلق بالوقوف أو زيادة النشاط، ومع ذلك، كان كبار السن قادرين على تحسين أنماط جلوسهم، وأدى المزيد من الوقت الذي يقضونه وهم وقوف على أقدامهم إلى تحسين مستويات ضغط الدم لديهم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024