

النشاط البدني يقلل خطر أمراض القلب



إعداد: مصطفى الزعبي

كشفت دراسة جديدة عن أن النشاط البدني يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية عن طريق خفض الإشارات المرتبطة بالتوتر في الدماغ.

وكشفت الدراسة، التي قادها باحثون في مستشفى ماساتشوستس العام بأمريكا، عن أن الأفراد الذين لديهم مستويات أعلى من النشاط البدني يميلون أيضاً إلى انخفاض نشاط الدماغ المرتبط بالتوتر.

والجدير بالذكر أن الانخفاض في نشاط الدماغ المرتبط بالتوتر كان مدفوعاً بالمكاسب الوظيفية في قشرة الفص الجبهي، وهو جزء من الدماغ يشارك في الوظيفة التنفيذية (أي اتخاذ القرار، والتحكم في النبضات) يقيد مراكز التوتر في الدماغ.

ووجد الباحثون في مجموعة مكونة من 50359 مشاركاً أن فائدة التمارين الرياضية على القلب والأوعية الدموية كانت أكبر بكثير بين المشاركين الذين من المتوقع أن يكون لديهم نشاط دماغي أعلى مرتبط بالتوتر، مثل الذين يعانون الاكتئاب الموجود مسبقاً.

