دراسة تفجر مفاجأة: قلة الحركة خطر صحي يعادل التدخين



ما من شك حول أهمية الرياضة في حياة الإنسان، حتى إن دراسة جديدة شددت على خطورة إهمالها.

"يعادل التدخين"

فقد حذّر ستيفن ويليامز، اختصاصي أمراض القلب في مركز لانغون الطبي بجامعة نيويورك، من أن:"قلة الحركة تشكّل خطراً صحياً يعادل التدخين"، مؤكداً أن""مجرد الوقوف أو البقاء على القدمين طوال اليوم لا يعني ممارسة نشاط بدني كافٍ".

وكما أوضح ويليامز أن:"النشاط البدني الفعّال يتطلب تحريك الجسم بشكل منتظم للحفاظ على الصحة العامة"، وفقا لصحيفة "نيويورك بوست".

وكذلك أشار إلى أن:"ممارسة الرياضة تسهم في التحكم بالوزن، وخفض ضغط الدم، وتعزيز صحة القلب والعظام".

وأكد، أنها عامل مهم في تحسين الحالة المزاجية وتقليل القلق والاكتئاب.

وإلى ذلك، حذّر من أن نمط الحياة الخامل أصبح يُعرف بنمط حياة التدخين الجديد.

مخاطر صحية

وفي سياق متصل، ذكر بن غرينفيلد، خبير اللياقة البدنية، أن:"بقاء الجسم في وضعية ثابتة لأكثر من 60-90 دقيقة، سواء كان جلوساً أو وقوفاً، يحمل مخاطر صحية".

ويشار إلى أن:"الدراسة أكدت على ضرورة زيادة الحركة اليومية، مثل ممارسة التمارين الخفيفة أو رفع معدل ضربات القلب لمدة 10-15 دقيقة على الأقل يومياً".

ولفت إلى أهمية التحرك كل 30 دقيقة لتجنب آثار الجلوس الطويل لما لها من أثر جميل على الصحة البدنية.