مدة بسيطة جداً من التمارين الرياضية قد تقلل خطر إصابتك بالسرطان!



اكد خبير تغذية ولياقة بدنية أن "ممارسة التمارين الرياضية يومياً لمدة بسيطة جداً يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالسرطان".

ونقلت صحيفة "نيويورك بوست" عن الدكتور لين نورتون قولها:"إن (4 دقائق من النشاط القوي يومياً) كافية لخفض خطر الإصابة بالسرطان لدى الفرد بشكل كبير".

وأضاف:"التمارين الرياضية من الأشياء القليلة التي يمكنها تحسين صحتك من جميع الجوانب، إذ لا تقتصر فوائدها فقط على فقدان الوزن".

واستشهد نورتون بدراسة نشرت العام الماضي في مجلة «
"جاما لعلم الأورام"، وقال إن:"الباحثين وجدوا أن النشاط البدني القوي الذي يقوم به الشخص بشكل تدريجي طوال اليوم، لمدة قصيرة لا تتعدى الـ4 دقائق، يمكن أن يُخفض خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 20 في المائة".

ولفت نورتون أيضاً إلى أن:"الدراسة وجدت أن ممارسة الرياضة لمدة 10 دقائق يومياً تزيد هذه النسبة الخاصة بتقليل خطر السرطان، إذ تصل حينها إلى 30 في المائة".

ووجدت الدراسة أيضاً أن:"3 دفعات قصيرة فقط من التمارين الرياضية يومياً، تتراوح مدتها من 4 إلى 10 دقائق، يمكن أن تؤدي إلى انخفاض خطر الإصابة بالسرطان والوفاة بسببه بنسبة 40 في المائة، وانخفاض في الوفاة بأمراض القلب بنسبة 50 في المائة".

ولفت نورتون إلى أن :"المشي السريع لمدة 30 دقيقة يومياً قد يقيك من المرض تماماً".

وفي حين قد يشكك البعض في نتائج هذه الدراسة، أشار نورتون إلى أنه أجرى عدداً من التجارب العشوائية التي وجدت مؤشرات مماثلة لفوائد ممارسة الرياضة على تقليل خطر الإصابة بالسرطان.

وقال:"لقد أجرينا تجارب عشوائية لتحديد تأثير ممارسة التمارين الرياضية لفترات قصيرة جداً، ورأينا تحسناً في التمثيل الغذائي للغلوكوز، والدهون في الدم، والالتهابات، والوقاية من السرطان، وتحسين القدرات المعرفية أيضاً".

وأوضح أن:"التجربة العشوائية» وجدت أن الرجال الذين يعانون الاكتئاب الشديد، والذين قاموا بجلستين من تدريب المقاومة أسبوعياً، مدة كل منهما 25 دقيقة، وذلك لمدة 8 أسابيع شهدوا «تحسناً كبيراً في الأعراض".

وأشار نورتون إلى أنه:"يدرك أن البدء في ممارسة التمارين الرياضية الروتينية قد يكون أمراً صعباً بالنسبة لكثير من الأشخاص، لكنه اقترح على الأشخاص أن ينظروا إلى الأمر مثل تنظيف الأسنان بالفرشاة".

وأوضح قائلاً:"هل تشعر بأن لديك حافزاً لتنظيف أسنانك بالفرشاة؟ لا، أنت تفعل ذلك لأنك تعلم أنه إذا لم تنظف أسنانك بالفرشاة، فسوف تتلف. ويحدث الشيء نفسه لجسمك إذا لم تمارس الرياضة".

وإضافة للوقاية من السرطان، أظهرت دراسة بريطانية نشرت في مايو (أيار) الماضي، أن ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة إلى القوية يمكن أن تُحسّن فاعلية علاجات سرطان الدم الليمفاوي المزمن، وهو نوع من أنواع السرطان يبدأ في الخلايا المناعية التي تُسمى الخلايا الليمفاوية، ويتميز بنمو غير طبيعي للخلايا الليمفاوية في الجسم.