

## دراسة صادمة: النساء يتقدمن في سباق القلب الصحي بينما الرجال يتعبون



أظهرت دراسة علمية أن الرجال قد يحتاجون إلى ممارسة نحو ضعف كمية التمارين الرياضية التي تقوم بها النساء للوصول إلى نفس المستوى من الحماية ضد أمراض القلب التاجية.

ووفق تقرير نشرته صحيفة الغارديان البريطانية، فقد حلّل باحثون سجلات النشاط البدني لأكثر من 80 ألف شخص، وتبيّن أن خطر الإصابة بأمراض القلب تراجع بنسبة 30% لدى النساء اللاتي مارسن التمارين لمدة 250 دقيقة أسبوعياً، بينما احتاج الرجال إلى 530 دقيقة أسبوعياً (نحو تسع ساعات) لتحقيق التأثير ذاته.

وتشير هذه النتائج إلى أن: "النساء يستفدن من التمارين أكثر من الرجال رغم أنهن غالباً أقل التزاماً بالنشاط البدني".

ووفق إرشادات هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS)، يُنصح البالغون بممارسة 150 دقيقة من التمارين المعتدلة أو 75 دقيقة من التمارين المكثفة أسبوعياً، مع تمارين تقوية العضلات مرتين

على الأقل أسبوعياً .

ولكن الدراسة الأخيرة تدعو إلى تبنيّ إرشادات صحية مخصّصة لكل جنس، إذ أظهرت أن النساء يمكن أن يحققن فوائد صحية كبيرة من كميات معتدلة من التمارين، في وقت تموت فيه امرأة من كل ثلاث نساء حول العالم بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.

ونُشرت نتائج البحث في مجلة "Research Cardiovascular Nature"، وأوضح فيها الباحثون أن: "النساء يحصلن على الفوائد الصحية نفسها من نصف مدة التمارين التي يحتاجها الرجال".

وقاد الدراسة الدكتور جياجين تشين من جامعة شيامن الصينية، بالتعاون مع فريق دولي، واعتمدت على بيانات من مشروع "Biobank UK" الذي تابع متطوعين من منتصف العمر لا يعانون من أمراض قلب سابقة.

وكشف التحليل أن: "النساء اللواتي مارسن 150 دقيقة من التمارين أسبوعياً انخفض خطر إصابتهن بأمراض القلب بنسبة 22% على مدى ثماني سنوات، مقابل 17% لدى الرجال. ومع زيادة المدة إلى 250 دقيقة أسبوعياً، ارتفعت النسبة إلى 30% لدى النساء، مقارنة بضرورة بلوغ 530 دقيقة أسبوعياً لدى الرجال لتحقيق النتيجة نفسها".

وأما بين المشاركين المصابين فعلاً بأمراض القلب، فقد بيّنت البيانات التي شملت أكثر من 5 آلاف رجل وامرأة أن: "معدل الوفاة كان أقل بثلاث مرات لدى النساء الملتزمات بالتمارين مقارنة بالرجال ذوي مستوى النشاط نفسه".

وقال البروفسور يان وانغ، المشارك في إعداد الدراسة، إن النتائج: "تؤكد أن النشاط البدني المنتظم يعود بفوائد كبيرة على الجنسين"، لكنه دعا النساء خصوصاً إلى زيادة مستويات نشاطهن نظراً لأن نسبتهن في عدم الالتزام بالتوصيات ما تزال أعلى عالمياً.

ولا يزال السبب وراء استفادة النساء بدرجة أكبر من التمارين غير واضح تماماً، غير أن الباحثين يرجّحون أن تكون الاختلافات الهرمونية وألياف العضلات وآليات استقلاب السكر من بين العوامل المؤثرة.

وفي مقال موازٍ للدراسة، أكدت الدكتورة إميلي لاو، اختصاصية صحة القلب لدى النساء في مستشفى ماساتشوستس العام، أن النتائج "تقدّم دليلاً إضافياً على ضرورة تجاوز النهج الموحد في الوقاية

والعلاج"، مضافة: "لقد حان الوقت لتطبيق استراتيجيات طبية مخصصة حسب الجنس، وتطوير تدخلات تستهدف تحسين صحة القلب لدى النساء بشكل خاص".