

دراسة إيطالية تكشف عن طريقة فعالة لفقدان الوزن... تعرف عليها



يعد المشي 10 آلاف خطوة يوميا هدفا شائعا بين الناس للحفاظ على اللياقة البدنية، لكن دراسة إيطالية حديثة كشفت عن طريقة قد تكون أكثر فعالية، خاصة إذا كان الهدف هو فقدان الوزن.

وأظهرت الدراسة، التي شملت "10" أشخاص بالغين، أن: "المشي لفترات قصيرة متكررة خلال اليوم، يمكن أن يساعد في حرق المزيد من السرعات الحرارية مقارنة بالمشي المستمر بوتيرة بطيئة".

وأشار الباحثون إلى أن: "تقسيم فترات الجلوس بفترات مشي قصيرة يمكن أن يعزز بشكل كبير من كمية الطاقة التي يحرقها الجسم يوميا، ما يحسن من الصحة العامة".

وراقبت الدراسة المتطوعين وهم يمارسون التمارين على أجهزة المشي وصعود السلالم بسرعات وفترات زمنية مختلفة، تتراوح بين 10 ثوان و4 دقائق. ووجد الباحثون أن الجسم يحتاج إلى طاقة أكبر في بداية كل جلسة مشي مقارنة بالتمارين المستمر.

وخلصت الدراسة، التي نُشرت في مجلة B Society Royal the of Proceedings، إلى أن: "تقليل فترات الجلوس والتحرك بشكل منتظم خلال اليوم يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على الصحة".

وجدير بالذكر أن: "منظمة الصحة العالمية توصي بأن يمارس البالغون ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل أسبوعياً أو 75 دقيقة من النشاط المكثف، لكن الخمول البدني لا يزال مشكلة كبيرة، خاصة في الدول المتقدمة، حيث يقضي الكثير من الناس وقتهم جالسين في العمل أو في التنقل".

وعالمياً، تقدر منظمة الصحة العالمية أن الخمول يتسبب في وفاة نحو مليوني شخص سنوياً، ما يجعله أحد أهم أسباب الوفاة والعجز حول العالم.

ويرتبط الخمول البدني بمشاكل صحية، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة، والتي بدورها تزيد من خطر الإصابة بالسكري من النوع 2 وبعض أنواع السرطان.