

## دراسة حديثة: النشاط البدني يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب



كشف بحث جديد أن "النشاط البدني يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية جزئياً عن طريق الحد من الإشارات المرتبطة بالتوتر في الدماغ".

ولتقييم الآليات الكامنة وراء الفوائد النفسية والحماية من أمراض القلب بعد ممارسة النشاط البدني، حلل فريق طبيب القلب، أحمد توكل، من مركز أبحاث تصوير القلب والأوعية الدموية في مستشفى ماساتشوستس العام، السجلات الطبية لـ "50359" مشاركاً.

وخضعت مجموعة فرعية من "774" مشاركاً لاختبارات تصوير الدماغ وقياسات نشاط الدماغ المرتبط بالتوتر.

وكشف البحث عن إصابة 12.9% من المشاركين بأمراض القلب والأوعية الدموية، على مدار متابعة متوسطة مدتها 10 سنوات.

وتبين أن "المشاركين، الذين استوفوا توصيات النشاط البدني، كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب

والأوعية الدموية بنسبة 23% مقارنة بأولئك الذين لم يستوفوا هذه التوصيات".

وجد الباحثون أن "فائدة التمارين الرياضية على القلب والأوعية الدموية كانت أكبر لدى المشاركين الذين يعانون من الاكتئاب الموجود مسبقاً".

وشهد الأشخاص، الذين لديهم مستويات أعلى من النشاط البدني، انخفاضا ملحوظا في نشاط الدماغ المرتبط بالتوتر.

والجدير بالذكر أن الانخفاض في نشاط الدماغ المرتبط بالتوتر كان نتيجة المكاسب الوظيفية في قشرة الفص الجبهي (الجزء الذي يشارك في الوظيفة التنفيذية)، حيث يتم تقييد مراكز التوتر في الدماغ.

وعلاوة على ذلك، فإن الانخفاض في نشاط الدماغ المرتبط بالتوتر يفسر جزئيا فائدة النشاط البدني للقلب والأوعية الدموية.