

الرشاقة البدنية وطول العمر

أدرك الباحثون أهمية المواظبة على التمرين في الحياة من خلال دراسة كبيرة وشاملة دامت 20 سنة درسوا من خلالها نمط عيش 17.00 خريج من جامعة هارفارد وعاداتهم الرياضية . في الواقع، لقد أظهرت هذه الدراسة أن التمارين الرياضية المعتدلة الشدة - كالعِدو الوئيد مسافة ثلاثة أميال يومياً - لا تحسن الصحة فحسب إنما تطيل العمر أيضاً . إليكم بعض النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة:

- يتوقع من الرجال الذين كانوا يمارسون نشاطاً رياضياً خفيف الشدة أن يعيشوا حياة أطول من حياة الرجال الذين لم يكونوا يمارسون أي نشاط رياضي يذكر في حياتهم.
- يساهم النشاط الرياضي المنتظم في مكافحة الآثار السلبية للتدخين والبدانة
- تخفف نسبة الوفيات بمعدل النصف تقريباً لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع في ضغط دمهم إنما يمارسون الرياضة بانتظام بخلاف الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط دمهم إنما لم يكونوا يمارسون أي نشاط جسدي على الإطلاق.
- أظهر الرجال الذين كانوا يمشون تسعة أميال أو أكثر أسبوعياً معدل وفاة أدنى بـ 21% من ذلك عند الرجال الذين كانوا يمشون ثلاثة أميال أو أقل أسبوعياً.
- يساهم النشاط الرياضي المنتظم في مكافحة النزعات الوراثية الجينية إلى الموت المبكر . فالأشخاص الذين توفي كلا والديهما أو أحدهما فقط قبل سن 65 سنة خفضوا وفاتهم في سن مبكرة بنسبة 25% بفضل مواظبتهم على الرياضة طوال حياتهم.
- يتوقع من الرجال الأكثر نشاطاً وحركة - والذين اعتادوا ممارسة النشاطات الرياضية القوية الشدة - أن يعمروا طويلاً نظراً لقلّة إصابتهم بالأمراض اللب وعائية.