

ماذا يفعل المشي بجسم الإنسان؟



الاثنين 11 سبتمبر 2023 07:34 م

قد يكون من الصعب بعض الشيء الوصول إلى القدر الموصى به من قبل منظمة الصحة العالمية لكمية التمارين الأسبوعية اللازمة للحفاظ على صحة الجسم، لكن خبراء يؤكدون أن هناك أمرًا واحدًا يساعد في ذلك وهو المشي. ويتراوح وقت التمارين الموصى بها بالنسبة للبالغين ما بين 150 إلى 300 دقيقة على الأقل من النشاط البدني متوسط الشدة في الهواء الطلق أو ما لا يقل عن 75 إلى 150 دقيقة من النشاط البدني عالي الشدة. ويقول طبيب الطب الباطني في مؤسسة "Kaiser Permanente" الأمريكية جاي لي إن على الجميع ممارسة النشاط اليومي والرياضة لمدة لا تقل عن 30 إلى 40 دقيقة متواصلة لتحسين مستوى الصحة البدنية والنفسية. ويضيف أنه ومع ذلك فممارسة شيء بسيط مثل المشي يمكن أن يساعدك في الوصول إلى أهداف التمرين الموصى به. يؤكد لي أن المشي يمكن أن يكون أحد أفضل الطرق لتحقيق هذه التمارين اليومية، فهو لا يتطلب أي معدات خاصة ويمكن إجراؤه في الداخل أو الخارج. ومن السهل أيضًا تغيير شدة التمرين ببساطة عن طريق تغيير مكان أو سرعة المشي، وكذلك على عكس أشكال التمارين الأخرى، فمن الممكن الجمع بين المشي والأنشطة الأخرى. يقول موقع "ياهو نيوز" إن معظم الناس يعتقدون أنه يجب المشي 10 آلاف خطوة يوميًا، إلا أن العديد من الخبراء لا يعتقدون أن من الضروري المشي كثيرًا. تؤكد الدكتورة آن هيستر أن "الهدف هو الوصول لنحو سبعة إلى ثمانية آلاف خطوة على الأقل يوميًا". ومع ذلك، تظهر دراسات أخرى أن بعض الفوائد الصحية تبدأ في الظهور مع ما لا يقل عن أربعة آلاف خطوة أو 10 دقائق من المشي.

ماذا تقول الدراسات؟

وجدت دراسة نشرت في مجلة "JAMA Neurology" أن المشي نحو 10 آلاف خطوة يوميًا يقلل خطر الإصابة بالخرف. ومع ذلك، وجدت الدراسة أن القيام بما لا يقل عن 3800 خطوة يوميًا قد يقلل من خطر الإصابة بالخرف بنسبة 25 في المئة. كذلك وجدت دراسة نشرت في مجلة "JAMA Internal Medicine" أن النساء اللواتي يمشين حوالي 4400 خطوة يوميًا يقل لديهن خطر الوفاة بنسبة 41 في المئة. وخلصت دراسة أخرى إلى أن المشي سبعة آلاف خطوة يوميًا يرتبط بانخفاض خطر الوفاة بنسبة 50 إلى 70 في المئة. وأظهرت دراسة أخرى نُشرت في مجلة "Nature" أن المشي السريع لمدة لا تقل عن 10 دقائق يوميًا قد يساعدك على العيش أطول لمدة تصل إلى 20 عامًا. كذلك يقلل المشي من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان وارتفاع ضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني وتحسين نوعية النوم والصحة العقلية وتقوية العظام. وتشير الدراسات مجتمعة إلى أنه لا يوجد عدد سحري من الخطوات التي يجب على الجميع اتباعها. وتقول الطبيبة في جامعة ميريلاند ماري كاناغي-ماكاليبس إنه على الرغم من أن أي شكل من أشكال المشي مفيد، إلا أن "المشي السريع والمستمر" وكذلك "اختيار التضاريس المتنوعة والتكرار يمكن أن يؤدي إلى تحسين الفوائد الصحية التي يحصل عليها الجسم".

الحصول على أقصى استفادة من المشي

يوصي الطبيب لي بالمشي لمدة لا تقل عن 30 إلى 40 دقيقة دون انقطاع، ويقترح أيضًا المشي بسرعة كافية لرفع معدل ضربات القلب ومعدل التنفس. ويوصي لي بممارسة المشي اليومي لمسافات قصيرة بدلًا من المشي لمسافات أطول وأكثر كثافة عدة مرات في الأسبوع. يقول: "إن الانتظام أكثر أهمية من شدته أو مدته". وتحت الطبيبة كاناغي-ماكاليبس على المشي اليومي لمسافة أربعة آلاف إلى سبعة آلاف خطوة يوميًا أو 20 إلى 30 دقيقة في اليوم.

