

دراسة: كرة القدم مفيدة للقلب وضغط الدم



السبت 24 فبراير 2018 10:02 م

أفادت دراسة مبنية على أبحاث سابقة أن من يلعبون كرة القدم على سبيل الترفيه تقل لديهم نسبة الكوليسترول وضغط الدم ومعدل ضربات القلب وقت الاسترخاء بالإضافة إلى كتلة الدهون في الجسم، وذلك مقارنة بمن لا يمارسون الرياضة

وكتب فريق الدراسة بدورية "سبورتس ميديسن" البريطانية أن كرة القدم قد تفيد الصحة بالقدر نفسه الناجم عن ممارسة رياضات أخرى مثل الجري ورقصة الزومبا، كما أن لها منافع اجتماعية وتحفيزية وتنافسية

وقال كبير الباحثين بيتر كراستراب، وهو أستاذ لعلوم الرياضات والصحة بجامعة ساذرن دانمارك في أودنسا: إن "ممارسة كرة القدم وقاية وعلاج فعال وشامل من الأمراض المرتبطة بنمط الحياة" بصرف النظر عن العمر أو النوع أو مستوى اللياقة أو المهارة في اللعب.

ولإجراء الدراسة، فحص الباحثون بيانات تخص 31 دراسة نشرت في السابق بشأن تأثير كرة القدم على ضغط الدم ومعدل ضربات القلب وقت الاسترخاء وكتلة الدهون والتمثيل الغذائي والقدرة على القفز

ووجد الباحثون أن لعب الكرة أفضل بكثير لضغط الدم مقارنة بعدم ممارسة الرياضة، كما وجدوا أن مقدار الفائدة أكبر لمن عانوا ارتفاعا بسيطا في ضغط الدم أو من هم مرضى بالفعل بارتفاع بسيط في ضغط الدم

وكان معدل ضربات القلب وقت الراحة لدى من يلعبون الكرة أبداً بـ 2 نبضات في الدقيقة مقارنة بمن لا يمارسون الرياضة

وتوصل الباحثون أيضاً إلى أن الكرة لها منافع كبيرة فيما يتعلق بضغط الدم وكتلة الدهون في الجسم ومعدل ضربات القلب والكوليسترول "السيئ" مقارنة بالجري وتمارين رقصة الزومبا المفيد للقلب