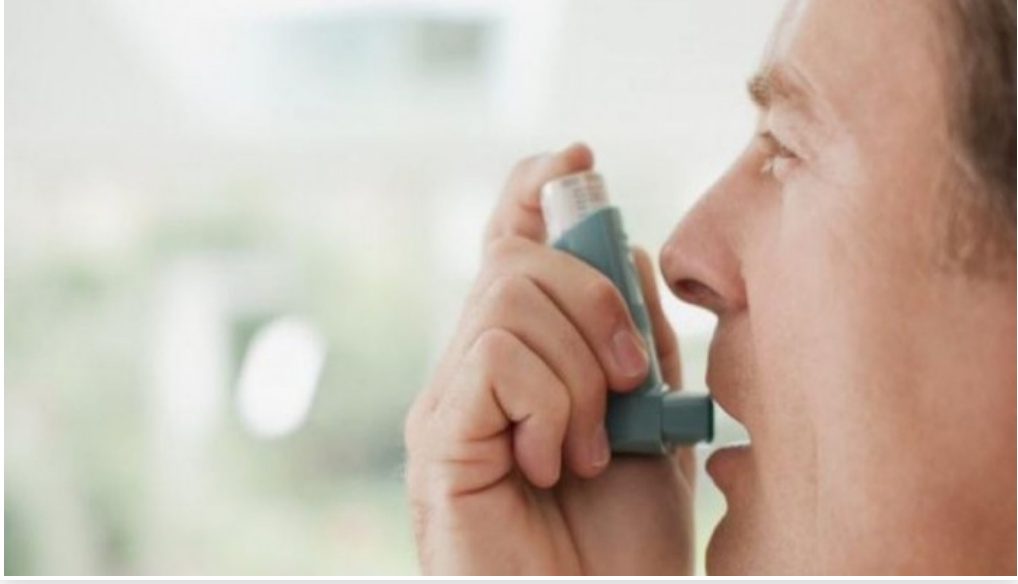


تدريبات اللياقة تحسّن أعراض الربو لدى البدناء



الاثنين 19 مارس 2018 10:03 م

أظهرت نتائج دراسة جديدة أن ممارسة التمرينات الرياضية تساعد على تحسين الأعراض لدى مرضى الربو ممن يعانون أيضاً البدانة

وخلص باحثو الدراسة إلى أن المرضى الذين مارسوا تدريبات لياقة، تحسّنت لديهم الأنشطة البدنية، وزادت الأيام التي لا يتعرضون فيها لأعراض الربو، كما قلّت أعراض الاكتئاب وانقطاع التنفس في أثناء النوم

واستهدف البرنامج، الذي شملته الدراسة ثلاثة أشهر، إنقاص الوزن والتدريب البدني من خلال تمرينات "إيروبيكس" وتمرينات مقاومة

ونُشرت الدراسة في دورية "ميدسين آند ساينس إن سبورتس آند إكسرسايز" أو "الطب والعلوم في الرياضة والتمرينات البدنية".

وقال الدكتور سيلسو كارفالو، كبير الباحثين في الدراسة من جامعة ساو باولو بالبرازيل: إنه "كان يُعتقد من قبل، أن التمرينات ضارة لمرضى الربو؛ لأن رد فعل الجسم عليها يضيق ممرات الهواء، لكن، ما عرفناه أن التمرينات يمكن أن تكون مفيدة لمرضى الربو، وحتى أفضل أكثر للبدناء".

وأضاف لوكالة "رويترز"، أنه "في الحقيقة، يمكن للتمرينات الرياضية أن تقلل من الالتهاب حول الممر الهوائي في هؤلاء المرضى".

ووزع كارفالو وزملاؤه 55 من البالغين الذين يعانون البدانة، عشوائياً، على مجموعتين لخفض الوزن؛ إحداهما بالتمرينات الرياضية، والأخرى تركز على خفض الوزن بنظام غذائي وعلاج نفسي وتمرينات للتنفس والتمدد، وذلك خلال فترة امتدت ثلاثة أشهر، شملت جلستين في الأسبوع

وفي المجموعة التي مارست التمرينات الرياضية، حظي المرضى بنحو 15 يوماً في الشهر دون معاناة من أعراض الربو في المتوسط، مقارنة بتسعة أيام بالمجموعة الثانية كما ظهر تحسّن بتلك المجموعة أيضاً بأعراض الاكتئاب ونوعية النوم وانقطاع التنفس في أثناء النوم

وقال كارفالو: "عادت التجربة على المجموعتين ببعض الفائدة، لكنّ التمرينات الرياضية هي التي حسّنت النتائج بحق، نعتقد بشكل عام، أن التمرينات الرياضية تحسّن من إحساس الشخص بذاته، ما يقلل الاكتئاب ويحسّن النوم".