أمد الحياة: أية علاقة بمدة الجري ؟

خمس إلى عشر دقائق يوميا من الجري، كافية للحد بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب،والأوعية الدموية، والموت المبكر.

إعداد: كريم الداودي / التدقيق اللغوي: الحسن أقديم

SIERAKOWSKI/ISOPIX/SIPA

خبر سار :لست مطالبا بعد الآن أن تجري مسافات طويلة لزيادة أمد الحياة، يكفيك فقط جري دقائق معدودة بانتظام حسب دراسة نشرت في مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب.

لقد توصل باحثون أمريكيون إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بين أولئك الذين يمارسون الجري قليلا (50 دقيقة في الأسبوع) أو كثيرا (180 دقيقة في الأسبوع)، سريعا كان أو بطيئا (أقل من 10 كم / ساعة).

وتظهر الدراسة أيضا أن المتسابق يعيش فترة أطول في المتوسط من شخص غير نشيط، إنه يكسب في المتوسط ثلاث سنوات من العمر المتوقع، ويقلص من مخاطر الوفاة المبكرة بنسبة 30% ، ويقلل من مخاطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 45% من غيرهم، وأجريت هذه البحوث في ولاية تكساس على 55137 شخصا، تتراوح أعمارهم بين 18 إلى 100 سنة، واتباعها لمدة 15 عاما، بمتوسط عمر هو 44 عاما، حتى أن مجموعة من هؤلاء الذين يمارسون بالجري كل أسبوع لمسافة أقل من10 كم، مرة واحدة أو مرتين، معرضون لخطر الوفاة أقل بكثير من أولئك الذين لا يمارسون الجري.

البحوث تشير أيضا أن الجري لمدة خمس دقائق له نفس نتائج المشي لمدة ربع ساعة.

المصدر:**1**

رابط الدراسة: 2