



# تمارين رفع الأثقال: الحل الأمثل للقضاء على دهون البطن

يتمتع الرجال الأصحاء الذين يداومون على عشرين دقيقة يوميا من التدريب بصحة أفضل ونسبة أقل من دهون البطن المرتبطة بالسمنة مقارنة بالرجال الذين يقضون نفس القدر من الوقت في القيام بأنشطة الأيروبيك، وذلك وفقا لدراسة جديدة عن مدرسة هارفارد للصحة العامة، والتي أكدت على أن الجمع بين تمارين رفع الأثقال وأنشطة الأيروبيك يعطي أحسن النتائج.



قالت رانيا مكاري، الباحثة في قسم التغذية والأسس—تأخذ المساعدة في العلوم الاجتماعية والإدارية في كلية الصيدلة من جامعة MCPHS بأنه نظراً لارتباط الشيخوخة ببدء فقدان كتلة العضلات، المعروف علمياً بـ'الساركوبينيا'، فإن الاعتماد على وزن الجسم وحده غير كاف لدراسة شيخوخة صحية، كما أن قياس محيط الخصر يعد أفضل مؤشر عن تكوين الجسم السليم لدى البالغين، وهو ما اعتمده الدراسة إلى جانب مؤشر كتلة الجسم body mass index للرجال الأصحاء .

نتائج هذه الدراسة التي تؤكد على أهمية الحفاظ على وزن صحي وخصر مشدود خاصة لدى كبار السن، نُشرت على الشبكة العنكبوتية في الثاني والعشرين من دجنبر من خلال المجلة الخاصة بالسمنة *Obesity*. وقد دعمت هذه الدراسة من طرف المعاهد الوطنية للصحة بالولايات المتحدة الأمريكية.

المصدر: [هارفرد](#)