



ورزش های استقامتی مانع از پوکی استخوان در مردان می شود

طبق یک مطالعه جدید، مردانی که در فعالیت ها و ورزش های استقامتی نظیر دو آهسته یا تنیس شرکت می کنند، دارای تراکم استخوانی بیشتری در میانسالی خواهند بود.

طبق یک مطالعه جدید، مردانی که در فعالیت ها و ورزش های استقامتی نظیر دو آهسته یا تنیس شرکت می کنند، دارای تراکم استخوانی بیشتری در میانسالی خواهند بود.

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته محققان دانشگاه میزوری-کلمبیا، فعالیت های بلندمدت استقامتی به حجم استخوان های ناحیه لگن و مهره های کمری کمک می کند. هر چقدر حجم استخوان ها بیشتر باشد احتمال ابتلا به پوکی استخوان کمتر می شود.

«پاملا هینتون»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «پوکی استخوان فقط مختص زنان بعد از سن یائسگی نیست، بلکه موضوع جدی برای مردان هم هست.»

وی در ادامه می افزاید: «در حقیقت تحقیقات نشان داده اند که پیامدهای پوکی استخوان برای مردان به مراتب بیشتر است، چراکه این بیماری کمتر در آنها تشخیص داده می شود و مرگ و میر ناشی از شکستگی های ناشی از زمین خوردن در مردان بیشتر است.»

در این مطالعه، تیم هینتون داده های پزشکی مربوط به ۲۰۳ مرد در رده سنی ۳۰ تا ۶۵ سال را مورد بررسی قرار دادند. شرکت کنندگان دارای سطح تجربه متفاوتی در زمینه انجام ورزش بودند و در فعالیت های گوناگونی شرکت داشتند.

آنها دریافتند فعالیت های با استقامت بالا برای سلامت استخوان های مردان در طول زندگی شان بسیار مهم است. محققان تاکید می کنند که هیچ وقت برای شروع این ورزش ها دیر نیست.