



پیاده روی تند به بازسازی بافت قلب کمک می کند

تنها ۳۰ دقیقه دویدن بر روی تردمیل می تواند بافت آسیب دیده قلب را بازسازی کند.

تنها ۳۰ دقیقه دویدن بر روی تردمیل می تواند بافت آسیب دیده قلب را بازسازی کند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه مریلند آمریکا در مطالعه ای اثبات کردند ورزش می تواند به اندازه کنترل کلسترول و رژیم غذایی سالم برای سلامت قلب مفید باشد.

یافته ها نشان داد تنها یک جلسه ورزش استقامتی که موجب افزایش سرعت نفس کشیدن و ضربان قلب شود نظیر پیاده روی، پیاده روی تند و شنا، تجلی ژن های مورداستفاده در ترمیم DNA آسیب دیده را افزایش داده و به مدل سازی مجدد بافت قلب کمک می کند.

استفن روث، سرپرست تیم تحقیق، که قلب موش های را که نیم ساعت بر روی تردمیل دویده بودند را مشاهده کرد، عنوان می کند: «ژن های که برای ثبات ژنوم مهم هستند، بعد از انجام یک ورزش استقامتی موجب تنظیم مجدد بافت قلب می شوند. این وضعیت تاثیر حفاظتی ورزش بر سلامت قلب-عروق را نشان می دهد.»

به گفته محققان، این یافته ها در مورد انسان ها هم اجرایی هستند چراکه این ژن ها به شیوه مشابه با ژنوم انسان ها تنظیم می شوند.

با وجود شناسایی این فرآیند و بیولوژی اصلی قلب، تحقیق آینده در مورد افزایش طول عمر و درمان های بدون دارو در مورد مشکلات مزمن قلبی از جمله فشارخون بالا خواهد بود.

سرعت پیاده روی سریع از دویدن کمتر است. پیاده روی سریع به بدن کمک می کند تا کالری بیشتری بسوزاند و از اینرو برای کاهش وزن توصیه می شود. همچنین به تقویت و استحکام ماهیچه های پا، ماهیچه های شکمی و عمدتاً ماهیچه های قلب کمک می کند. همچنین پیاده روی سریع برای استخوان ها هم مفید است.

تحقیقات نشان می دهد پیاده روی سریع برای کاهش فشارخون، سلامت قلب، کاهش افسردگی، و بهبود خلق و خو سودمند است.