



## بدون باشگاه رفتن از سرطان و فشار خون جلوگیری کنید!

پژوهشگران در دو مطالعه جداگانه دریافته‌اند که انجام تنها چند دقیقه فعالیت بدنی به صورت روزانه، آن هم بدون نیاز به باشگاه ورزشی رفتن، خطر ابتلا به فشار خون و سرطان را کاهش می‌دهد.

پژوهشگران در دو مطالعه جداگانه دریافته‌اند که انجام تنها چند دقیقه فعالیت بدنی به صورت روزانه، آن هم بدون نیاز به باشگاه ورزشی رفتن، خطر ابتلا به فشار خون و سرطان را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، دو مطالعه جدید نشان می‌دهند که خطر ابتلا به سرطان و فشار خون را می‌توان با فعالیت های بدنی کوتاه مدت روزانه کاهش داد.

کاهش احتمال ابتلا به سرطان

یک مطالعه جدید از پژوهشگران دانشگاه سیدنی استرالیا نشان داده است که فعالیت های بدنی شدید روزانه که فقط چند دقیقه طول می‌کشند، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند.

این یک خبر عالی برای افرادی است که وقت ندارند یا نمی‌خواهند برای ورزش به باشگاه های ورزشی بروند.

این مطالعه، اثرات مثبت فعالیت بدنی شدید را در کاهش خطر ابتلا به سرطان نشان داده است.

پژوهشگران می‌گویند «سبک زندگی فعالیت فیزیکی متناوب شدید» (VILPA) می‌تواند جایگزین جذابی برای باشگاه رفتن باشد. VILPA به دوره های کوتاه و یک یا دو دقیقه ای فعالیت های بدنی شدید که در فعالیت های روزمره گنجانده می‌شود، اشاره دارد. برای مثال، سریع راه رفتن، بالا رفتن از پله، آن دسته از کارهای خانه که انرژی زیادی می‌طلبند یا حتی حمل خریدهای سنگین در راه خانه.

امانول استاماتاکیس نویسنده اصلی این مطالعه می‌گوید: ما می‌دانیم که اکثر افراد میانسال به طور منظم ورزش نمی‌کنند که آنها را در معرض افزایش خطر ابتلا به سرطان قرار می‌دهد، اما تنها از طریق ظهور فناوری های پوشیدنی مانند ردیاب های فعالیت است که می‌توانیم تأثیر دوره های کوتاه فعالیت بدنی اتفاقی را که به عنوان بخشی از زندگی روزمره انجام می‌شود، بررسی کنیم.

این نتایج از بیش از ۲۲ هزار شرکت کننده به دست آمده است که همگی «غیر ورزشکار» بودند. یعنی هیچ فعالیت ورزشی در اوقات فراغت و حتی یک پیاده روی تفریحی در طول هفته نداشتند. میانگین سنی شرکت کنندگان ۶۲ سال بود که مردان ۴۵.۲ درصد و زنان ۵۴.۸ درصد آن را تشکیل می‌دادند.

افراد با سابقه ابتلا به سرطان یا تشخیص سرطان در سال اول مطالعه از این مطالعه خارج شدند. همچنین متغیرهایی مانند سن، وضعیت استعمال دخانیات، شاخص توده بدنی، بیماری قلبی عروقی، خواب، رژیم غذایی و سابقه سرطان والدین نیز در نظر گرفته شد.

پژوهشگران دریافته‌اند که حداقل ۲.۵ دقیقه VILPA به صورت روزانه با کاهش ۱۸ درصدی در بروز سرطان در مقایسه با عدم فعالیت ورزشی همراه است. در عین حال، ۴.۵ دقیقه فعالیت در روز، بروز سرطان مرتبط با فعالیت بدنی را تا ۳۳ درصد کاهش داد.

استاماتاکیس می‌گوید: بسیار قابل توجه است که شدت کارهای روزانه به مدت کمتر از یک دقیقه با کاهش کلی خطر سرطان تا ۱۸ درصد و تا ۳۳ درصد برای انواع سرطان مرتبط با فعالیت بدنی مرتبط است.

این مطالعه در مجله JAMA Oncology منتشر شده است.

بدون باشگاه رفتن از سرطان و فشار خون جلوگیری کنید!

مطالعه دوم از سوی پژوهشگران دانشگاه کانتربری نیوزیلند می گوید حرکت های ورزشی نظیر پلانک و اسکات دیواری (دیوار نشین) که عضلات بدن در آنها بدون انجام حرکت، درگیر می شوند، می توانند در کاهش فشار خون موثر باشند.

معمولا وقتی از کاهش فشار خون صحبت به میان می آید، تمرین های ورزشی هوازی و ایروبیک در نظر می آید، اما نتایج این مطالعه حاکی از آن است که نوع دیگری از ورزش نیز می تواند در جلوگیری از ابتلا به فشار خون بالا موثر باشد.

براساس این پژوهش، حرکت های ورزش هایی مانند پلانک، شامل حرکتی که عضلات شکم، پایین کمر، باسن و دست ها را درگیر می کند یا اسکات دیواری شامل تکیه دادن به دیوار در حالتی که زانوها در زاویه ۹۰ درجه قرار می گیرند و کمر به دیوار چسبیده است که عضلات را بدون حرکت درگیر می کنند، می تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

نتایج این پژوهش نشان می دهد که این نوع تمرینات بدنی که تمرینات ثابت یا ایزومتریک نیز نامیده می شوند و در آن فرد در موقعیتی ثابت و بدون تحرک قرار می گیرد، احتمالا حتی بهتر از انجام تمرینات هوازی به کاهش فشار خون کمک می کنند.

به گفته پژوهشگران، تمرینات قدرتی مانند تکیه دادن به دیوار به صورت نیمه نشسته به دلیل تاثیر در کنترل فشار خون بالا بسیار مورد توجه هستند.

دکتر جیمی اودریسکول فیزیولوژیست قلب و عروق در دانشگاه کانتربری و نویسنده ارشد این پژوهش می گوید: روش سه بار تکیه دادن به دیوار در حالت نیمه نشسته در هفته، هر بار در چهار نوبت دو دقیقه ای به همراه دو دقیقه استراحت، راه موثری برای کاهش فشار خون است.

وی افزود: این حرکات باید در کنار سایر حرکات ورزشی انجام شود، چرا که هدف از آن، محدود کردن حرکات ورزشی نیست، بلکه گسترش طیف فعالیت های بدنی است.

پژوهشگران این مطالعه ۲۷۰ گزارش منتشر شده بین سال های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۳ را که شامل داده های بیش از ۱۵ هزار نفر بود، بررسی کردند.

آن ها با توجه به این داده ها، فعالیت ورزشی را به پنج دسته ی تمرین های هوازی، تمرین های مقاومتی پویا، ترکیب هوازی و مقاومتی، تمرین متناوب با شدت بالا و ورزش ایزومتریک (تمرینات ثابت) تقسیم کردند.

این مطالعه در مجله British Journal of Sports Medicine منتشر شده است.