

ورزش برای برخی افراد مفید به نظر نمی رسد

محققان دانشگاه لویزیانا در آمریکا دریافته اند که ورزش کردن ممکن است در واقع برای سلامتی برخی افراد مضر باشد.



سلامت نیوز : محققان دانشگاه لویزیانا در آمریکا دریافته اند که ورزش کردن ممکن است در واقع برای سلامتی برخی افراد مضر باشد. محققان بعد از تجزیه و تحلیل شش مورد تحقیقات انجام شده درباره تمرین های شدید ورزشی به این نتیجه رسیدند. این شش تحقیقات از 1687 نفر صورت گرفته بود. محققان دریافته اند که وضعیت نزدیک به 10 درصد از این افراد دستکم در قبال یکی از شاخص های مربوط به بیماریهای قلبی یعنی فشار خون، سطح انسولین و میزان کلسترول خوب (HDL) بد شده است. به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس ؛ این تحقیقات نشان داد: وضعیت نزدیک به هفت درصد از این افراد نیز دستکم نسبت به دو شاخص از این سه شاخص بد شده است اما محققان علت آن را نمی دانند.

محقق کلود بوشارد مسئول تحقیقات گفت: این امر عجیب است. مایکل لویز از انستیتوی ملی قلب، ریه و خون نیز که در این تحقیقات مشارکت نکرده است، نتایج این تحقیقات را قابل توجه و خوب توصیف کرد. محققان به ضرورت این نکته اشاره کردند که مردم مانند گذشته به تمرین های ورزشی ادامه دهند اما تحت مراقبت و آزمایشات دوره ای درباره عوامل خطر ساز ابتلا به بیماریهای قلبی قرار بگیرند. این محققان افزودند: داروها برای همگان مفید نیست و این موضوع درباره ورزش نیز صدق می کند و در نتیجه، امری غیرمنتظره به شمار نمی رود. بوشارد گفت: نمی توان توصیه های خاصی کرد زیرا ما همچنان نمی دانیم که چرا این وضعیت روی می دهد. محققان می گویند که اگر حتی افراد به فواید مطلوب مربوط به کاهش عوامل خطر ساز ابتلا به بیماریهای قلبی دست نیافته باشند اما علل دیگری نظیر حفظ سلامت عقلی و بهبود عملکرد جسمی برای ورزش کردن وجود دارد.