

نسل جدید سالم‌تر است یا نسل قدیم؟

محققان استرالیایی گفتند کودکان امروزی در مقایسه با والدین خود از کیفیت سلامت پایین‌تری برخوردارند، به طوری که سلامت قلب و آمادگی بدنی آنها 15 درصد کمتر است.



محققان استرالیایی گفتند کودکان امروزی در مقایسه با والدین خود از کیفیت سلامت پایین‌تری برخوردارند، به طوری که سلامت قلب و آمادگی بدنی آنها 15 درصد کمتر است.
ایرنا نوشت:

محققان دانشکده علوم بهداشت و درمان استرالیای جنوبی 50 مطالعه مختلف را که بین سال‌های 1964 تا 2010 روی آمادگی بدنی و سلامت قلب بیش از 25 میلیون کودک 9 تا 17 ساله در 28 کشور انجام شده بود، مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار دادند.

در این پژوهش، استقامت قلبی-عروقی کودکان توسط توانایی دویدن کودکان در زمان تعیین شده و مدت زمان دویدن در فاصله تعیین شده سنجیده شد.

این آزمایش‌ها به طور معمول 5 تا 15 دقیقه به طول انجامید و از کودکان خواسته شد بین 800 تا 3200 متر بدوند.

تجزیه و تحلیل نتایج این پژوهش نشان داد استقامت قلبی-عروقی به میزان قابل توجهی ظرف مدت 46 سال کاهش یافته است.

به گفته محققان اگر کودکی در این رده سنی آمادگی بدنی مناسب نداشته باشد، در بزرگسالی بیش از دیگران به بیماری‌های قلبی و عروقی دچار خواهد شد.

محققان به جوانان پیشنهاد می‌کنند با روش‌های مختلف نظیر برداشتن وزنه‌های سنگین، ورزش‌هایی مثل ژیمناستیک و تنیس آمادگی بدنی خود را افزایش دهند.

به گفته محققان تنها در کشور آمریکا، استقامت قلب و عروق کودکان به طور متوسط 6 درصد در هر دهه از سال 1970 تا 2000 کاهش یافته است. در کشورهای دیگر نیز، آمادگی بدنی کودکان به طور مداوم در هر دهه حدود 5 درصد کاهش یافته است.

محققان می‌گویند: کودکان امروزه حدود یک دقیقه و نیم‌کندتر از همسالان خود در 30 سال گذشته می‌دوند و این کاهش در عملکرد استقامتی قلبی-عروقی مشکلاتی به دلیل مشکلات اجتماعی، رفتاری، فیزیکی، روانی و فیزیولوژیکی ایجاد می‌شود.

محققان معتقدند کاهش 30 تا 60 درصدی عملکرد استقامتی قلبی-عروقی را می‌توان با افزایش توده چربی بدن توضیح داد.

این یافته‌های جدید در جلسات علمی انجمن قلب آمریکا در دالاس ارائه شده است.