



## افزایش استحکام استخوان‌ها با انجام فعالیت‌های ورزشی

تحقیق جدیدی بر روی بازیکنان بیس‌بال حاکی از آن است که انجام فعالیت‌های ورزشی در سنین جوانی باعث افزایش سلامت استخوان‌ها می‌شود و این تاثیر مثبت در سال‌های بعد زندگی باقی می‌ماند.

تحقیق جدیدی بر روی بازیکنان بیس‌بال حاکی از آن است که انجام فعالیت‌های ورزشی در سنین جوانی باعث افزایش سلامت استخوان‌ها می‌شود و این تاثیر مثبت در سال‌های بعد زندگی باقی می‌ماند. به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) - منطقه خراسان؛ استوارت واردن، سرپرست این تحقیق و معاون تحقیقات دانشکده سلامت و توانبخشی دانشگاه ایندیانا گفت: برای انجام این تحقیق 103 نفر از بازیکنان حرفه‌ای بیس‌بال مورد مطالعه قرار گرفتند و نسبت توده استخوان، اندازه و قدرت پرتاب بازوهای آنان در طول دوران فعالیت در بیس‌بال و پس از بازنشستگی بررسی و مقایسه شد.

وی ادامه داد: نتایج این تحقیق نشان داد که در دوران جوانی و در طول فعالیت این بازیکنان، نسبت توده استخوان و اندازه آن افزایش یافت و در نتیجه استحکام استخوان‌های آنان نیز بیشتر شد.

واردن با بیان اینکه قدرت استخوان به نسبت توده و اندازه آن بستگی دارد، اظهار کرد: با توقف فعالیت ورزشی افزایش نسبت توده استخوان نیز متوقف شد، اما اندازه آن کاهش نیافت و در نتیجه استحکام استخوان‌ها به قوت خود باقی ماند.

به گفته واردن به دلیل اینکه این تحقیق تنها بر روی مردان انجام شده است، نمی‌توان مطمئن بود که در صورت انجام بر روی زنان نیز نتایج مشابهی از آن حاصل شود.

این تحقیق با هدف پرورش این ایده که افراد برای بهبود سلامت استخوان‌ها باید ورزش کنند، انجام گرفته است. به گفته محققان، نتایج این تحقیق باید افراد را در سنین مختلف به انجام فعالیت‌های ورزشی تشویق کند و اگرچه سنین نوجوانی و جوانی سنین ایده‌آل برای انجام فعالیت‌های ورزشی است، اما در سنین بزرگسالی نیز می‌توان سلامت استخوان‌ها را حفظ کرد به گونه‌ای که این سلامت در سنین پیری نیز باقی بماند.

یافته‌های این تحقیق در مجله اینترنتی PNAS Early Edition منتشر شده است.