



ورزش می‌تواند خطر نارسایی قلبی را در هر سنی کاهش دهد

پژوهشگران می‌گویند شروع کردن ورزش حتی در سنین بالا باز هم می‌تواند خطر دچار شدن به نارسایی قلب را کاهش دهد و حتی افزایش متوسطی در فعالیت جسمی می‌تواند در برابر این بیماری محافظت ایجاد کند.

همیشه‌ری آنلاین: پژوهشگران می‌گویند شروع کردن ورزش حتی در سنین بالا باز هم می‌تواند خطر دچار شدن به نارسایی قلب را کاهش دهد و حتی افزایش متوسطی در فعالیت جسمی می‌تواند در برابر این بیماری محافظت ایجاد کند.

دکتر چيادی ندومل، محقق ارشد در این مطالعه از دانشکده پزشکی دانشگاه جانز هاپکینز گفت: «یافته‌های ما بیانگران است که هنگامی موضوع ورزش و نارسایی قلب مطرح است، ضرب‌المثل دیرتر انجام دادن کاری بهتر از هرگز انجام ندادن آن است، کاملاً مصداق دارد و حتی افزایش اندکی در میزان فعالیت جسمی می‌تواند این خطر را کاهش دهد. ندومل متخصص پیشگیری از بیماری‌های قلبی و استادیار دانشکده پزشکی است.»

این پژوهشگران عادات ورزشی 11000 مرد و زن آمریکایی را در یک بررسی 20 ساله دولتی درباره پیری و بیماری قلبی مطالعه کردند. همه این افراد میان 45 تا 64 سال داشتند. هیچ‌کدام این افراد در شروع مطالعه بیماری قلبی نداشتند. میزان فعالیت آنان در دو ویزیت به فاصله شش سال ارزیابی شده بود.

افرادی که میزان فعالیت جسمی توصیه‌شده یعنی 150 دقیقه ورزش متوسط یا 75 دقیقه ورزش شدید در هفته یا بیشتری از آن را انجام داده بودند، نسبت به افرادی که در هر دو ویزیت همچنان غیرفعال بودند، با احتمال 33 درصد کمتر به نارسایی قلبی مبتلا شده بودند. در افرادی که به‌طور مداوم فعالیت ورزشی در حد متوسط، اما کمتر از حد توصیه‌شده به میزان کمتر از 149 دقیقه فعالیت جسمی متوسط در هفته یا کمتر از 74 دقیقه فعالیت جسمی شدید داشتند، میزان کاهش خطر نارسایی قلب 20 درصد بود.

اما پژوهشگران همچنین دریافتند که افراد غیرفعالی که به حرکت درآمده بودند تا به میزان توصیه‌شده فعالیت جسمی در نقطه‌ای در طول این بررسی برسند- نیز به کاهش خطر نارسایی قلبی تا 22 درصد دست‌یافته بودند.

به گفته این پژوهشگران حتی در افرادی که میزان فعالیتشان تا حد 30 دقیقه پیاده‌روی چهار بار در هفته افزایش داده بودند، خطر نارسایی قلبی 12 درصد کاهش‌یافته بود.

این بررسی در قبلاً در این ماه در اجلاس سالانه انجمن قلب آمریکا در اورلاندوی فلوریدا ارائه شد. یافته‌هایی که در اجلاس‌های علمی ارائه می‌شوند عموماً مقدماتی شمرده می‌شوند تا هنگامی که در ژورنال با بازبینی هم‌تراز یا داوری هم‌تا منتشر شوند.

دکتر روبرتو فلوریدو، نویسنده اول این مطالعه، فلوی بیماری‌های قلب در دانشگاه جانز هاپکینز درباره نتایج آن گفت: «بسیاری از افراد هنگامی وقت یا توانایی کافی برای ورزش شدید را ندارند، دلسرد می‌شوند، اما یافته‌های ما نشان می‌دهد که حتی مقدار اندکی فعالیت جسمی اهمیت دارد و شروع به ورزش کردن در سنین بالاتر زندگی بهتر از اصلاً ورزش نکردن است.»

حدود 23 میلیون نفر در جهان به نارسایی قلب مبتلا هستند.