الجري يقلل فرص الإصابة بالصدفية

تثبت دراسة صادرة حديثاً عن جامعة بنسلفانيا الأميركية أنّ السيدات اللاتي يقضين أكثر من ساعة في ممارسة تمرينات الجري أو التمرينات البدنية في الأسبوع تقلّ لديهنّ فرصة الإصابة بالأمراض الجلدية، وخصوصاً الصدفية. ويصرّح طبيب الأمراض الجلدية بجامعة بنسلفانيا د. جويل جيلفاند "أن ليس هناك نتائج جازمة بأن إنقاص الوزن وممارسة التمرينات سوف يحميان المرء من الإصابة بالصدفية، إلا أن ممارسة التمرينات الرياضية بانتظام يومياً يحمي جزئياً من الإصابة بالمرض". وقد جمعت بياناتها من دراسة مؤسّعة عن صحة الممرضات، استهدفت متابعة مخاطر الإصابة بسلسلة من المشكلات الصحية عند السيدات. وقد وجدت الدراسة والتي تضمّنت 87 ألف سيدة حرصن على ممارسة التمرينات البدنية لمرّات ثلاث في الأسبوع خلال المرحلة العمرية بين 27 و44 عاماً وعلى مدار 14 عاماً من المتابعة، انخفاض نسبة الإصابة بالصدفية إلى حوالي 1000 سيدة. كما يؤكّد الباحث أبرار قرشي للسيدات ببوسطن أن من يمارسن النشاط البدني بشكل مكثّف كل أسبوع كن أقل عرضة للإصابة بالصدفية من الأقل ممارسة للتمارين.