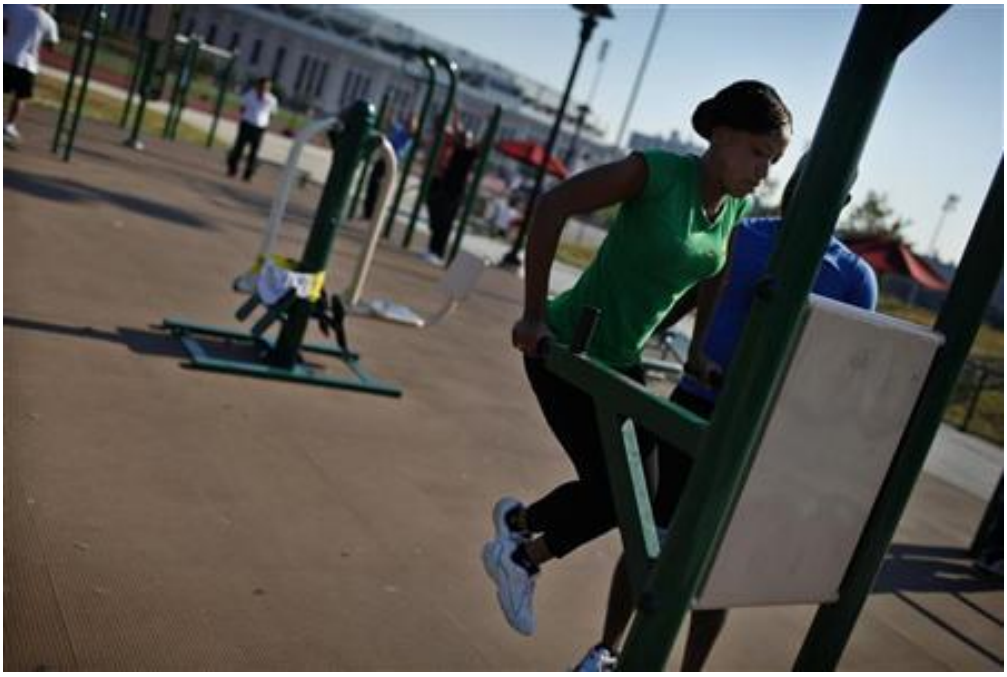
المشي مرتبط بتراجع خطر الاصابة بالسكتة الدماغية بين النساء



قالت دراسة اجريت في اسبانيا وشملت آلاف الاشخاص إن النساء اللائي يزاولن رياضة المشي ثلاث ساعات على الاقل اسبوعيا يقل لديهن على الارجح خطر الاصابة بالسكتات الدماغية مقارنة بمن تمشين لوقت اقل أو لا تمشين مطلقا.

ولم تثبت الدراسة -التي نشرت في دورية (ستروك) "Stroke"- ان المشي المنتظم يقلل من خطر الاصابة بالسكتة الدماغية لكنها تعزز دليلا محدودا على الصلة المحتملة بين انواع من التمارين وخطر الاصابة بامراض معينة.

وكانت دراسات سابقة قد ربطت بين ممارسة التمارين البدنية وتراجع خطر الاصابة بالسكتات الدماغية التي قد يسببها تجلط الدم في الشرايين أو تمزق الاوعية الدموية بالمخ.

وقال خوسيه ماريا هيورتا الذي قاد الدراسة من إدارة الشؤون الصحية في مرسية بجنوب اسبانيا لرويترز "تظل الرسالة للناس كافة هي ان: مزاولة النشاط الترفيهي المعتدل بانتظام جيد لصحتكم."

ووجدت الدراسة أن النساء اللاتي مارسن المشي بنشاط لمدة 210 دقائق أو اكثر اسبوعيا تراجع لديهن خطر الاصابة بالسكتة الدماغية مقارنة بمن لم تمارسن المشي. كما قل خطر الاصابة مقارنة بمن مارسن رياضة ركوب الدراجات أو تمارين اخرى ذات مجهود بدني اعلى لفترة اقصر.

وأجاب حوالي 33 ألف رجل وإمراة على استبيان للنشاط البدني في اطار مشروع اوروبي أوسع نطاقا عن مرض السرطان.

وقال هيورتا إن النتائج بالنسبة للنساء اللاتي مارسن المشي بانتظام كانت انخفاضا بنسبة 42 بالمئة في خطر الاصابة بالسكتة الدماغية مقارنة بغيرهن في حين لم يكن هناك تراجع مسجل بين الرجال بالنظر إلى نوع النشاط الرياضي أو مدته.