

5 دقائق رياضة يوميةً تجنبك الخرف

10 مارس، 2025



توصلت دراسة حديثة إلى أن ممارسة التمارين الرياضية لمدة 5 دقائق فقط يوميًا يمكن أن تقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بالخرف.

تحليل بيانات 90 ألف شخص

وجاء توصل الدراسة التي أجرتها كلية "جونز هوبكنز بلومبرغ للصحة العامة"، إلى هذه النتائج بعد تحليل بيانات 90 ألف شخص بالغ في المملكة المتحدة.

ووجدت الدراسة أن ممارسة 35 دقيقة من النشاط البدني أسبوعيًا يمكن أن تقلل من احتمال الإصابة بالخرف بنسبة 41% خلال 4 سنوات، كما أن التمارين لمدة 25-60 دقيقة أسبوعيًا أدت إلى انخفاض الخطر بنسبة 60%.

ووفق الدراسة فقد شهد الأشخاص الذين مارسوا الرياضة بين 70 و130 دقيقة أسبوعيًا انخفاضًا بنسبة 63% في احتمالية الإصابة بالخرف،

أما أولئك الذين مارسوا التمارين لمدة 140 دقيقة أو أكثر أسبوعيًا، فقد انخفضت لديهم المخاطر بنسبة 69%.

وأشارت الدراسة إلى أنه حتى النشاط البدني المعتدل إلى المكثف، بما في ذلك الأنشطة اليومية مثل صعود السلالم أو المشي السريع، يمكن أن يكون مفيدًا في تقليل خطر الإصابة بالخرف.