

الرياضة تقلل خطر السمنة والسرطان معًا

10 أبريل، 2025



ترتبط زيادة الوزن أو السمنة بـ 13 نوعًا مختلفًا من السرطان، ويمكن أن تساعد ساعة واحدة من النشاط المعتدل يوميًا أو 30 دقيقة من النشاط القوي كل يوم في تقليل خطر الإصابة بالسرطان، وتعتبر ممارسة الرياضة أمرًا مهمًا لتقليل خطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان، مثل سرطان الأمعاء، حيث تساعد مستويات النشاط العالية من التمارين أيضًا في خفض مستوى هرمون الاستروجين في الجسم، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي، بحسب موقع "تايمز أوف إنديا".

يمنع التمرين أيضًا نمو الورم بشكل عام، كما لو كان جسمك نشيطًا بدنيًا، فسوف ينتج عنه كمية أقل من الأنسولين والعوامل الشبيهة بالأنسولين التي تسرع نمو الورم.

ما مقدار التمرين الذي يجب أن تمارسه؟ يُنصح بساعة واحدة على الأقل من النشاط المعتدل يوميًا أو 30 دقيقة من النشاط القوي كل يوم لتقليل خطر الإصابة بالسرطان.

تشمل التمارين متوسطة الشدة التدريبات التي تسبب زيادة طفيفة ولكنها ملحوظة في التنفس ومعدل ضربات القلب..

إذا كان لديك أي حالة طبية حالية ، فمن الأفضل استشارة طبيبك لمعرفة أنواع التمارين التي يمكنك القيام بها ، خاصة إذا كنت ترغب في القيام بتمارين قوية.

وفقًا للكلية الأمريكية للطب الرياضي ، إليك بعض الإرشادات الأساسية للتمرينات التي يجب أن يكون الجميع على دراية بها إذا كنت رياضيًا مبتدئًا:

- تمرن بكثافة معتدلة من 3 إلى 5 مرات في الأسبوع.
- قم بالإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق قبل ممارسة التمارين الهوائية.
- حافظ على شدة التمرين لمدة 30 إلى 45 دقيقة.
- قلل شدة التمرين تدريجيًا ، ثم قم بالتمدد حتى تهدأ خلال آخر 5 إلى 10 دقائق.
- اهدف إلى ممارسة التمارين الهوائية لمدة 20 إلى 60 دقيقة في كل مرة تمارس فيها الرياضة.

أنشطة يمكنك تجربتها
بعض الأنشطة اليومية التي يمكنك المشاركة فيها والتي ستبقيك نشيطًا:

- كنس المنزل
- اغسل سيارتك باليد
- تنظيف الأرضيات الخاصة بك
- الرقم أثناء تنظيف المنزل
- اللعب مع الأطفال
- المشي أثناء مكالمات هاتفية

كيف تكون نشيطًا كل يوم؟
إليك بعض النصائح والأفكار المتعلقة بنمط الحياة والتي يمكن أن تساعدك على البقاء نشطًا طوال اليوم ، وليس فقط أثناء ممارسة الرياضة لجزء صغير من اليوم.

أولاً ، انظر إلى التمرين على أنه فرصة لجسم أكثر صحة وليس مصدر

إزعاج حاول أن تمشي قدر الإمكان

- اصعد السلالم بدلاً من ركوب المصعد.

إذا كنت بحاجة إلى التواصل مع الأشخاص في منزلك أو مع جيرانك ،
يمكن الذهاب إليهم بدلاً من الرسائل النصية أو الاتصال.

- اهدف إلى تحقيق هدف يبلغ 10000 خطوة كل يوم إذا كان عملك يتضمن
الجلوس لساعات طويلة ، فقم على الأقل بعد كل ساعة وامش لمدة خمس
دقائق.

يزيد الجلوس لفترات طويلة من خطر الإصابة بالسرطان ، حتى لو كنت
تمارس الرياضة بانتظام.

يزيد الجلوس كثيراً أيضاً من خطر الإصابة بالسمنة ، مما قد يؤدي
إلى الإصابة بالسرطان وأمراض مزمنة أخرى