

هل ممارسة الرياضة تحمي تمامًا من أمراض القلب؟.. "النمر" يجيب

22 يناير، 2026



كشف استشاري أمراض القلب خالد النمر عن مفهومٍ خاطئ شائع، موضِّحًا عبر حسابه على منصة إكس أن الاعتقاد بأن ممارسة الرياضة تمنع الإصابة بأمراض القلب غير دقيق.

وأشار إلى أن الرياضة تقلِّل من خطر الإصابة لكنها لا تلغيه تمامًا، خاصةً في حال وجود عوامل خطورة مثل التدخين أو ارتفاع الكوليسترول.