

هل يكفي المشي 11 دقيقة يوميًا لحماية القلب؟ .. "النمر" يجيب

29 يناير، 2026



كشف استشاري وبروفيسور أمراض القلب وقسطرة الشرايين الدكتور خالد النمر، أن دراسة لجامعة كامبريدج عام 2023 وجدت أن المشي السريع لمدة 11 دقيقة يوميًا (أي 75 دقيقة أسبوعيًا) يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 17% مقارنة بعدم ممارسة أي نشاط بدني.

وأوضح عبر حسابه على منصة إكس، أن الفائدة تظل أكبر عند المشي لمدة 30 دقيقة يوميًا خمس مرات في الأسبوع (بمجموع 150 دقيقة أسبوعيًا)، حيث تسهم في خفض خطر أمراض القلب بنسبة تصل إلى 22%.