

استشاري يكشف الرياضات "الأقوى" لتحسين المزاج وصحة القلب وخسارة الوزن

2 مايو، 2026



قال استشاري الطب النفسي عبدالإله الحديثي إن ممارسة الرياضة لا تقتصر على تحسين اللياقة البدنية فقط، بل تُعد تدخلًا علاجيًا مثبتًا لتحسين المزاج وتقليل القلق وتحسين النوم، إضافة إلى دعم صحة القلب وتنظيم الوزن.

مدة ممارسة الرياضة

وأوضح الحديثي أن منظمة الصحة العالمية توصي بممارسة النشاط البدني لمدة تتراوح بين 150 إلى 300 دقيقة أسبوعيًا من النشاط الهوائي المتوسط، أو 75 إلى 150 دقيقة من النشاط الشديد، مع إضافة تمارين المقاومة مرتين أسبوعيًا.

تقليل أعراض الاكتئاب

وأشار إلى أن دراسات حديثة، من بينها دراسة منشورة في مجلة BMJ عام 2024، أكدت أن أنشطة مثل المشي والجري واليوغا وتمرينات القوة تُعد من أكثر التمارين فاعلية في تقليل أعراض الاكتئاب، كما أظهرت مراجعات علمية أن الدمج بين التمارين الهوائية وتمرينات المقاومة

يحقق نتائج واضحة في تحسين الصحة النفسية.

تأثير مختلف

وبين أن أنواع الرياضة تختلف في تأثيرها، حيث يُعد المشي السريع مناسبًا لتخفيف التوتر، بينما يمتاز الجري بتأثير أقوى على تحسين المزاج وخفض الوزن، في حين تُعتبر السباحة مهدئة للأعصاب ومناسبة لمرضى آلام المفاصل، وركوب الدراجة خيارًا جيدًا لصحة القلب وتقليل الضغط على المفاصل.

أما تمارين المقاومة فتساعد في تعزيز العضلات وتحسين الثقة بالنفس، فيما تساهم تمارين الاسترخاء والتنفس في تحسين النوم وتقليل القلق، وتحتاج التمارين عالية الشدة إلى تدرج وحذر خاصة للمبتدئين.

وأكد أن أفضل نمط رياضي، وفقًا للدراسات، يتمثل في الجمع بين النشاط الهوائي عدة أيام أسبوعيًا، وتمرين المقاومة مرتين أسبوعيًا، مع تخصيص وقت يومي لتمرين الاسترخاء والتنفس.