

# قدرت بدنی با طول عمر در میان زنان مسن مرتبط است

8 فروردین 1405

**محققان اخیراً گزارش دادند که زنان مسن‌تر با قدرت بدنی بیشتر، در طول یک پیگیری هشت ساله، خطر مرگ و میر بسیار کمتری داشتند.**

این مطالعه، قدرت گرفتن اشیاء و توانایی زنان در بلند شدن از حالت نشسته به ایستاده را اندازه‌گیری کرد. دو آزمایشی که معمولاً برای تعیین سطح قدرت سالمندان استفاده می‌شود.

محققان دریافتند زنان به ازای هر ۶٫۵ کیلوگرم بیشتر قدرت گرفتن اشیاء که در طول آزمایش نشان دادند، ۱۲٪ میزان مرگ و میر کمتری داشتند.

به همین ترتیب، نتایج نشان داد که به ازای هر ۶ ثانیه سریع‌تر بودن در انجام پنج حرکت بلند شدن از صندلی نشسته به ایستاده، ۴٪ میزان مرگ و میر کمتری داشتند.

«مایکل لامونت»، محقق اصلی در دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه بوفالو در ایالت نیویورک، در یک بیانیه خبری گفت: اگر قدرت عضلانی کافی برای بلند شدن نداشته باشید، انجام فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی که رایج‌ترین فعالیت تفریحی گزارش شده در بزرگسالان ۶۵ سال به بالا است، دشوار خواهد بود.

وی گفت: قدرت عضلانی، از بسیاری جهات، فرد را قادر می‌سازد تا بدن خود را از یک نقطه به نقطه دیگر، به ویژه هنگام حرکت در خلاف جهت جاذبه، حرکت دهد. پیری سالم احتمالاً از طریق مقادیر کافی فعالیت‌های بدنی هوازی و تقویت‌کننده عضلات، به بهترین شکل ممکن دنبال می‌شود. وقتی دیگر نمی‌توانیم از صندلی بلند شویم و حرکت کنیم، به دردسر می‌افتیم.

محققان برای مطالعه جدید، نزدیک به ۵۵۰۰ زن بین ۶۳ تا ۹۹ سال را پیگیری کردند. این زنان تحت آزمایش‌های قدرت قرار گرفتند و سپس به طور متوسط هشت سال تحت نظر بودند.

نتایج نشان داد که عضلات، حتی پس از در نظر گرفتن سایر معیارهای تناسب اندام، اهمیت دارند.

در واقع، محققان دریافتند زنانی که قدرت عضلانی بالاتری دارند، حتی اگر میزان توصیه‌شده ورزش هفتگی خود را انجام نمی‌دادند، خطر مرگ کمتری داشتند.

نکته مهم این است که زنان برای بهره‌مندی از قدرت خود، نیازی به شبیه شدن به بدنسازان لاغر اندام نداشتند.

وی گفت: ما همچنین نشان دادیم که تفاوت در اندازه بدن، رابطه قدرت عضلانی با مرگ را توضیح نمی‌دهد. وقتی معیارهای قدرت را به وزن بدن و حتی توده بدون چربی بدن تعمیم دادیم، مرگ و میر به طور قابل توجهی کمتر بود.

محققان تأکید کردند که سالمندان لزوماً نیازی به رفتن به باشگاه برای تقویت قدرت خود ندارند.

لامونت گفت: حتی استفاده از قوطی‌های سوپ یا کتاب به عنوان وزنه، محرک عضلات اسکلتی است و می‌تواند توسط افرادی که گزینه‌های دیگر برایشان امکان‌پذیر نیست، استفاده شود.

با این حال، این تیم از سالمندان خواست قبل از شروع هرگونه تمرین قدرتی با پزشک خود مشورت کنند.

لامونت گفت که یک فیزیوتراپیست یا متخصص ورزش می‌تواند به سالمندان کمک کند تا با خیال راحت به سمت اهداف قدرتی هدفمند ورزش کنند.