

# ورزش یک راه فوق العاده قدرتمند برای زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد زنان از مزایای سلامتی بیشتری نسبت به مردان در ورزش کردن برخوردار می‌شوند، حتی اگر تلاش کمتری داشته باشند.

مدیسن نت نوشت: محققان دریافتند در طی دو دهه، زنان پرتحرک بدنی در مقایسه با زنانی که ورزش نمی‌کنند، ۲۴ درصد کمتر به هر دلیلی و ۳۶ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از حمله قلبی، سکته مغزی یا سایر رویدادهای قلبی بودند.

در مقایسه، مردانی که به طور منظم ورزش می‌کنند، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر مرگ زودرس و ۱۴ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از حوادث قلبی در مقایسه با همسالان خود که ورزش نمی‌کردند بودند.

دکتر «سوزان چنگ»، محقق ارشد و رئیس سلامت قلب و عروق در مؤسسه قلب اسمیت لس آنجلس، گفت: «ورزش یک راه فوق العاده قدرتمند برای زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر است. زنان به طور متوسط تمایل دارند کمتر از مردان ورزش کنند و امیدواریم این یافته‌ها زنان بیشتری را تشویق کند تا تحرک بیشتری به زندگی خود بیفزایند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۴۰۰۰۰۰ بزرگسال بین سنین ۲۷ تا ۶۱ سال را تجزیه و تحلیل کردند.

داده‌ها نشان داد که همه انواع ورزش برای زنان بیشتر از مردان مفید است، از جمله:

- فعالیت هوازی متوسط، مانند پیاده روی سریع یا کار در حیاط
  - ورزش شدید، مانند دویدن یا طناب زدن
  - تمرینات قدرتی، شامل وزنه‌های آزاد، و دستگاه‌های وزنه برداری
- برای هر دو جنسیت، فعالیت بدنی متوسط باعث کاهش خطر مرگ می‌شود و در زنان و مردان خطر مرگ زودهنگام به ترتیب ۲۴ درصد و ۱۸ درصد

کاهش می‌یابد.

به طور مشابه، ۱۱۰ دقیقه ورزش هوازی شدید در هفته با ۲۴ درصد کاهش خطر مرگ در زنان و ۱۹ درصد در مردان مرتبط بود.

و تمرین قدرتی هفتگی باعث کاهش ۱۹ و ۱۱ درصدی خطر مرگ زودهنگام در زنان و مردان و ۳۰ درصد و ۱۱ درصد کاهش خطر مرگ ناشی از قلب شد.

با این حال، نتایج نشان می‌دهد که زنان نیز مانند مردان با ورزش به فواید سلامتی مشابهی دست یافته‌اند.

با ورزش هوازی متوسط، زنان به نصف زمان مورد نیاز برای مردان - ۱۴۰ دقیقه در هفته، یا کمتر از ۲.۵ ساعت، در مقایسه با ۵ ساعت برای مردان، به ۱۸ درصد کاهش خطر دست می‌یابند.

همین امر برای تمرینات هوازی شدید نیز صادق است. زنان تنها با ۵۷ دقیقه در هفته با ۱۹ درصد کاهش خطر مواجه شدند، در مقایسه با ۱۱۰ دقیقه مورد نیاز مردان.

به گفته محققان، تغییرات در آناتومی و فیزیولوژی ممکن است دلیل این تفاوت‌ها در مزایا باشد.

به عنوان مثال، مردان اغلب ظرفیت ریه‌ها، قلب‌های بزرگ‌تر، توده بدون چربی بیشتر و نسبت بیشتری از فیبرهای عضلانی نسبت به زنان دارند.