

زنان می‌توانند مزایای ورزش را در دهه ۲۰ زندگی خود حفظ کنند

محققان دانشگاه کوئینزلند استرالیا دریافته‌اند که زنان می‌توانند مزایای ورزش را در دهه ۲۰ زندگی خود حفظ کنند و در آینده از سلامت قلب بهتری برخوردار شوند.

به نقل از مدیکال اکسپرس، دکتر گرگور ایون میلکه، همکار شورای ملی بهداشت و تحقیقات پزشکی و پروفیسور گیتا میشر از دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه کوئینزلند، داده‌های طولی ۴۷۹ زن را که هر سه سال یکبار سطح فعالیت بدنی خود را از اوایل ۲۰ سالگی تا اواسط ۴۰ سالگی گزارش می‌کردند، تجزیه و تحلیل کردند.

میلکه گفت: ما می‌خواستیم بررسی کنیم که آیا زنان می‌توانند فعالیت بدنی خود را مانند پسران برای افزایش سلامت قلبی عروقی ترقی دهند یا خیر و به نظر می‌رسد که می‌توانند.

زنان در ۴۰ سالگی که بیشترین فعالیت را در بزرگسالی داشتند، به‌طور متوسط حدود ۷۲ ضربه در دقیقه ضربان قلب داشتند. این مورد در مقایسه با ۷۸ ضربه در دقیقه برای زنانی است که از ۲۰ تا ۴۰ سالگی کمترین فعالیت را داشته‌اند.

میلکه بیان کرد: اگرچه این تفاوت ممکن است اندک به نظر برسد اما نتایج مطالعات قلبی نشان می‌دهد که افزایش ضربان قلب در حالت استراحت حتی با یک ضربه در دقیقه با افزایش مرگومیر مرتبط است.

وی توضیح داد: ضربان قلب کمتر در حالت استراحت اغلب به این معنی است که قلب شما کارآمدتر و آن‌طور که باید کار می‌کند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم، صرف‌نظر از زمان، به نظر می‌رسد که مزایای سلامتی قلب و عروق را برای زنان قبل از انتقال به مرحله یائسگی فراهم می‌کند. این یافته‌ها به ما نشان می‌دهد که ابتکارات بهداشت عمومی باید یک سبک زندگی فعال را برای زنان ۲۰ و ۳۰ ساله ترویج کند، با تأثیر مثبت بر سلامتی که هنوز در مراحل بعدی زندگی مشهود است.

محققان گفتند: دانستن بیشتر در مورد اثرات بالقوه ذخیره فعالیت بدنی مهم است. به‌ویژه برای زنان، زیرا بارداری و فرزندآوری به‌شدت

بر سطح فعالیت بدنی تاثیر می‌گذارد. تعداد کمی از مطالعات دیگر از مدل‌های همه‌گیرشناسی دوره زندگی برای بررسی میزان اهمیت ذخیره فعالیت بدنی در طول زندگی برای پیشگیری از بیماری‌ها استفاده کرده‌اند.

این تحقیق از داده‌های یک تحقیق فرعی به نام نخستین [قاعدگی](#) تا قبل از [یائسگی](#) استفاده کرد که از مطالعه طولی استرالیا در مورد سلامت زنان است و سلامت ۵۷ هزار زن را برای مدت بیش از ۲۰ سال بررسی می‌کند.

یافته‌های این تحقیق در مجله *Physical Activity and Health* منتشر شد.