

قدرت عضلانی، طول عمر زنان مسن را پیش‌بینی می‌کند

4 اسفند 1404

لازم نیست یک بدنساز حرفه ای باشید، اما برای پیری سالم، حفظ قدرت عضلانی احتمالاً به اندازه انجام فعالیت هوازی کافی مهم است.

این یافته‌های مطالعه‌ای است که توسط دانشگاه بوفالو نیویورک روی بیش از ۵۰۰۰ زن بین ۶۳ تا ۹۹ سال انجام شده است. این مطالعه نشان داد زنانی که قدرت گرفتن اجسام در دستشان بیشتر است و آنهایی که پنج بار بدون کمک، در سریع‌ترین زمان ممکن از حالت نشسته روی صندلی بلند می‌شوند، در طول یک دوره پیگیری هشت ساله، خطر مرگ و میر کمتری داشته‌اند.

میزان مرگ و میر پایین‌تر حتی پس از در نظر گرفتن فعالیت بدنی و رفتار کم‌تحرک، که با داده‌های شتاب‌سنج، سرعت راه رفتن (شاخصی از آمادگی قلبی عروقی) و پروتئین واکنشی C یک نشانگر زیستی خون التهاب که گمان می‌رود عامل اصلی از دست دادن عملکرد عضلات و مرگ زودرس باشد، اندازه‌گیری شده است، مشهود بود.

در واقع، به ازای هر ۷ کیلوگرم قدرت گرفتن اجسام، به طور متوسط ۱۲ درصد میزان مرگ و میر کمتر بود. وقتی صحبت از بلندشدن از روی صندلی شد، محققان با حرکت از کندترین زمان به سریع‌ترین زمان در فواصل ۶ ثانیه‌ای، ۴ درصد میزان مرگ و میر کمتری را مشاهده کردند.

قدرت گرفتن اجسام و بلندشدن از صندلی دو آزمایشی هستند که معمولاً برای تعیین سطح قدرت در بین بیماران مسن در محیط‌های بالینی استفاده می‌شوند

دکتر «مایکل لامونت»، محقق ارشد، 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.»

لامونت در ادامه می‌افزاید: «قدرت عضلانی، از بسیاری جهات، فرد را قادر می‌سازد تا بدن خود را از یک نقطه به نقطه دیگر حرکت دهد، به خصوص هنگام حرکت در خلاف جهت جاذبه زمین. پیری سالم احتمالاً از طریق مقادیر کافی فعالیت‌های بدنی هوازی و تقویت‌کننده عضلات بهتر دنبال می‌شود. وقتی دیگر نمی‌توانیم از صندلی بلند شویم و حرکت کنیم، به دردسر می‌افتیم.»

لامونت می‌گوید: «این مطالعه تا به امروز بزرگترین مطالعه‌ای است که قدرت عضلانی را در رابطه با طول عمر در زنان بالای ۶۰ سال ارزیابی می‌کند و می‌افزاید که اکثر مطالعات اپیدمیولوژیک در مقیاس بزرگ قبلی، معیارهای فعالیت بدنی، التهاب و آمادگی قلبی عروقی مورد استفاده برای این مطالعه را

این معیارها به لامونت و همکارانش کمک کرد تا همزمان این عوامل مهم مرگ و میر را در نظر بگیرند تا ارتباط با قدرت عضلانی را بهتر تفکیک کنند.

حتی در میان زنانی که دستورالعمل‌های فعلی فعالیت بدنی برای بزرگسالان - ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط - را رعایت نمی‌کردند، افرادی که قدرت عضلانی بالاتری داشتند، مرگ و میر به طور قابل توجهی کمتری داشتند.

راه‌های زیادی برای عضله‌سازی وجود دارد، از جمله استفاده از وزنه‌های آزاد معمولی و دمبل یا دستگاه‌های وزنه‌برداری، یا تمرینات با وزن بدن مانند شنا سوئدی اصلاح‌شده و پرس دیوار.

لامونت می‌افزاید: «رفتن به باشگاه حتی ممکن است ضروری نباشد. حتی استفاده از قوطی‌های کنسرو یا کتاب به عنوان نوعی مقاومت، محرک عضلات اسکلتی است و می‌تواند توسط افرادی که گزینه‌های دیگر برایشان امکان‌پذیر نیست، استفاده شود.»

لامونت خاطرنشان می‌کند که به ویژه بزرگسالان مسن باید در مورد ایمنی شروع تمرینات تقویت عضلات با پزشک خود مشورت کنند و افزود کسانی که با این نوع فعالیت‌ها آشنایی ندارند باید برای اطمینان از ایمنی و همچنین دستیابی به اهداف قدرتی مورد نظر، با یک فیزیوتراپیست یا متخصص ورزش مشورت کنند.