

كرة القدم كعلاج لضغط الدم العالي

- كرة القدم كعلاج للأمراض المتصلة بأساليب الحياة

مجرد تجربة بحثية منشورة حول الرجال غير النشطين الذين يعانون من ضغط الدم العالي، حيث توصلت إلى أن ممارسة كرة القدم مرتين في الأسبوع لثلاثة شهور، تتسبب في الانخفاض بشكل كبير في كل من الضغط، ومعدل سرعة النبض أثناء الراحة، ونسبة الدهون في الجسم. وتعد أكثر فعالية من نصائح الأطباء العامة باتباع نظام غذائي وممارسة تمارين رياضية. أثبتت أيضًا تجارب أخرى موازية أجريت على النساء والرجال أن ممارسة مباراة كرة قدم بشكل منتظم، تقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية؛ فهي تساعد على استنشاق أكبر قدر من الأكسجين، وتحسن من وظائف القلب، وتساعد على مرونة الجهاز الوعائي، وتقلل من ضغط الدم، ومن نسبة تجمع الكوليسترول والدهون أكثر من ممارسة تدريبات القوة البدنية، وقد تعادل ممارسة العدو أو تزييد.

كانت كل مجموعة من التجارب بمثابة دراسة عشوائية خاضعة للمراقبة، حيث أجريت مقارنة بين المجموعات الممارسة لكرة القدم والمجموعات الأخرى الممارسة للتمارين الرياضية والمجموعات الضابطة من غير النشطين. تعد التجارب الخاصة بكرة القدم جزءًا من مشروع بحثي واسع النطاق يدرس العلاقة بين كرة القدم والصحة، حيث تم إجراؤها في جامعة كوبنهاجن، وفي أربعة مستشفيات دانمركية جامعية، وفي المعهد الاتحادي السويسري للتكنولوجيا، وفي مستشفى Schulthess Clinic بزيورخ.

يلخص Peter Krstrup، رئيس المشروع والأستاذ المشارك بجامعة كوبنهاجن، النتائج كما يلي: "أثبتت البحوث التي أجريناها أن كرة القدم تعد أحد أشكال التدريب الرياضي المكثف متعدد الفوائد؛ حيث تقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية لدى عدد كبير من الرجال والنساء غير الممارسين لها"، وأردف قائلاً: "استنادًا إلى النتائج، يمكن القول بأن كرة القدم تعد جزءًا من علاج ضغط الدم العالي ووقاية على المدى البعيد من الأمراض القلبية الوعائية."

مباريات صغيرة، ومكاسب كبيرة

عندما يمارس الأطفال، والمراهقون، والبالغون، وكبار السن غير الممارسين للرياضة كرة القدم، تزيد سرعة النبض لديهم، كما يؤديون أنشطة عديدة مكثفة مثل العدو، والمناورة، والركل، والقفز. "توضح التحاليل التي أجريناها أيضًا ارتباط سرعة النبض بنوع النشاط، وذلك في المباريات التي تجرى بين الأشبال، حيث ينحصر سن اللاعبين بين 4، أو 6، أو 8، أو 14 سنة. وذكر Krstrup في ختام قوله: "من جانب آخر، تعتبر كرة القدم مزيجًا بين تدريب عضلات القلب وتدريبات القوة البدنية."

يرى Lars Juel Andersen، أحد المشاركين في البحوث، بعيادة القلب الرياضي بمستشفى Gentofte بالدانمرك، أن النتائج تعد مباشرة لملايين المرضى المصابين بضغط الدم العالي في جميع أنحاء العالم: وأردف قائلاً بأن الخمول البدني يعد في ذاته أحد مخاطر الإصابة بأمراض القلب الوعائية الكبيرة، بيد أن ما تم اكتشافه مؤخرًا، هو أن ممارسة الرياضات الجماعية مثل كرة القدم بشكل ترفيهي يعد علاجًا فعالاً لعلاج ضغط الدم. إضافة إلى ذلك، ذكر الأستاذ المشارك Peter Riis Hansen، بمستشفى Gentofte، أنه يمكن أن يكون لكرة القدم تأثيرات إيجابية أخرى على الجهاز الوعائي، من ضمنها انخفاض تصلب الشرايين، وهو ما يعد تحسنًا في النتائج المتعلقة بالقلب والأوعية الدموية.

نبذة عن المشروع

يرأس المشروع الأستاذان Peter Krstrup و Jens Bangsbo، بقسم علوم التربية البدنية والرياضة بجامعة كوبنهاجن، حيث يقوم 50 باحثًا من سبع دول بإجراء دراسة على تأثير كرة القدم على الجوانب البدنية، والنفسية، والاجتماعية، وكانت النتائج رائعة. تم نشر عدد من المقالات العلمية الخاصة بالمشروع في 2 فبراير 2010 بإحدى الندوات المنعقدة في جامعة كوبنهاجن، وستقوم إحدى المجلات الإسكندنافية المتخصصة في الطب والعلوم الرياضية بنشر إصدار خاص تحت عنوان "كرة القدم ضرورية

لصحتك" في وقت لاحق من هذا الشهر حيث تتضمن 14 مقالة علمية خاصة بالمشروع البحثي على كرة القدم. تلقى المشروع البحثي تمويلاً من مركز التقييم الطبي والأبحاث بالاتحاد الدولي لكرة القدم (F-MARC)، ومن وزارة الثقافة الدانمركية، ومن منظمة TrygFonden، ومن اتحاد عمال الدانمرك (3F)، والاتحاد الدانمركي لكرة القدم، والمنتخب الدانمركي، والاتحاد الدانمركي للرياضة.

خطط بحثية أخرى:

لدى الباحثين خطط محددة لاختبار تأثير كرة القدم على مجموعات المرضى مثل المرضى المصابين بمرض السكر من النوع الثاني، والمرضى المصابين بالسرطان. وتخطط المجموعة البحثية أيضاً لإجراء دراسة استباقية للتأثير بعيد المدى لكرة القدم على ضغط الدم العالي والمراحل الأولية من مرض هشاشة العظام. تتعاون مجموعة من الباحثين الدوليين من بلدان مختلفة مثل إنجلترا، وإيطاليا، والبرتغال، وسويسرا، وألمانيا، والنرويج، والسويد، وأمريكا، وكينيا، وإيران، بشكل منظم لاختبار تأثيرات كرة القدم وألعاب الكرة الأخرى مثل كرة السلة، وكرة اليد، والكرة الطائرة، وكرة القدم، على القلب، والأوعية الدموية، والعضلات، والهيكل العظمي عند الأطفال غير النشطين من ذوي الأوزان الثقيلة، وعند كبار السن غير النشطين.

مسؤول الاتصال:

رئيس المشروع Peter Krstrup
هاتف +45 26 15 43 41
البريد الإلكتروني: pkrstrup@ifi.ku.dk

الصور واللقطات

راجع الرابط www.ifi.ku.dk/english/soccerhealth لمزيد من المعلومات، والصور، واللقطات الخاصة بهذا المشروع والمشروعات ذات الصلة.