دراسة جديدة تربط بين وتيرة المشي ومدى خطورة "كورونا"

ودرس باحثو جامعة ليستر 412596 مشاركا في البنك الحيوي في المملكة المتحدة في منتصف العمر والعلاقة النسبية بين كتلة الجسم وسرعة المشي و"كوفيد-19".

واكتشف الفريق أن الذين يمشون ببطء ولكنهم يتمتعون بوزن طبيعي، هم أكثر عرضة 2.5 مرة للإصابة بـ"كوفيد-19" الحاد، مقارنة بأولئك الذين يملكون وزنا طبيعيا أيضا ويمشون بسرعة.

ووجدوا أيضا أن الذين يمشون ببطء كانوا أكثر عرضة للوفاة بنسبة 3.75 مرة بسبب الفيروس الذي وضع معظم العالم في حالة من الإغلاق وأدى إلى وفاة الملايين.

وبالنسبة للدراسة، تم تعريف من يمشي ببطء على أنه الشخص الذي يتحرك بسرعة ثلاثة أميال (4.8 كم) في الساعة، بينما كان المشاة الذين يتحركون بسرعة تزيد عن أربعة أميال (6.5 كم) في الساعة.

وفي حين أن سبب النتائج ما يزال غير واضح، يشير الباحثون إلى أن الذين يمشون بسرعة قد يكون لديهم

نظام قلبي وعائي صحي، بغض النظر عن أوزانهم.

وجاءت جميع البيانات من البنك الحيوي في المملكة المتحدة، وهي دراسة كبيرة وطويلة الأمد عن الاستعداد الوراثي والتعرض البيئي بدأت في عام 2006.

وقال توم ييتس، الباحث الرئيسي في الدراسة وأستاذ النشاط البدني والسلوك المستقر والصحة في جامعة ليستر، إنه ثبت بالفعل أن السمنة والضعف هما "عوامل الخطر الرئيسية'' لنتائج "كوفيد-19".

وأضاف: "هذه هي الدراسة الأولى التي تظهر أن الذين يمشون ببطء لديهم مخاطر أعلى بكثير للإصابة بكوفيد-19 الشديد، بغض النظر عن الوزن''.

ويشار إلى أن الخطر كان مرتفعا بشكل موحد لدى من يمشون ببطء ويتمتعون بوزن طبيعي أو من البدناء، وفقا للفريق الذي يقف وراء الدراسة.

ومع استمرار الوباء في فرض ضغوط غير مسبوقة على خدمات الرعاية الصحية والمجتمعات، فإن تحديد الأفراد الأكثر تعرضا للخطر واتخاذ التدابير الوقائية لحمايتهم أمر بالغ الأهمية.

وأشار ييتس: "أرى أن دراسات الصحة العامة والمراقبة البحثية المستمرة يجب أن تأخذ في الاعتبار دمج مقاييس بسيطة للياقة البدنية مثل سرعة المشي المبلغ عنها ذاتيا بالإضافة إلى مؤشر كتلة الجسم ، كمؤشرات محتملة للمخاطر لكوفيد-19. وقد يؤدي القيام بذلك، في النهاية، إلى تمكين طرق وقائية أفضل تنقذ الأرواح".

ولاحظ الباحثون عددا من القيود المفروضة على دراستهم، قائلين إنه على الرغم من أن سرعة المشي المبلغ عنها ذاتيا ثبت أنها مرتبطة باللياقة القلبية التنفسية داخل البنك الحيوي في المملكة المتحدة، إلا أنها تخضع لتحيز الإبلاغ المحتمل.

وأشاروا إلى أنه بالنظر إلى هذا، لا يمكن استخلاص استنتاجات سببية نهائية من نتائجهم.

المصدر: ديلي ميل