دراسة سويدية تكشف عن فوائد "الساونا" بتحسين ضغط الدم و الصحة النفسية



تعتبر الساونا من الممارسات القديمة التي تعود جذورها لآلاف السنين، وقد شهدت في الآونة الأخيرة اهتمامًا متزايدًا في عالم العافية.

ومع تزايد التركيز على رفاهية الأفراد، أصبحت الساونا أداة شائعة لتحسين الصحة، حيث يروج المؤثرون لمزاياها في تعزيز صحة القلب وفقدان الوزن.

ودراسة سويدية حديثة نُشرت في المجلة الدولية للصحة القطبية دعمت هذا الاهتمام، حيث أظهرت نتائج إيجابية لاستخدام الساونا بشكل منتظم.

وتبين أن الأشخاص الذين استخدموا الساونا بانتظام أبلغوا عن انخفاض في ضغط الدم، وتحسن في النوم والصحة النفسية، وزيادة مستويات الطاقة مقارنة بمن لم يستخدموا الساونا. وهذه النتائج تتماشى مع دراسات سابقة حول الفوائد الصحية لاستخدام الساونا.

وبحسب موقع "يو إس إيه توداي"، فإنه:"من المهم أن نلاحظ أن تكرار الجلسات ليس له تأثير كبير على الفوائد الصحية. فحتى الاستخدام غير المنتظم، مثل مرة إلى أربع مرات شهريًا، يمكن أن يوفر الفوائد نفسها".

ورغم الفوائد الصحية العديدة للساونا، فإن الفكرة التي تربطها بفقدان الوزن تحتاج إلى تصحيح.

وعلى الرغم من التغيرات المؤقتة في الوزن نتيجة فقدان الماء عبر التعرق، إلا أن الساونا لا تساهم بشكل كبير في فقدان الدهون.

وبحسب دراسات، "يُلاحظ أن الساونا تحرق بعض السعرات الحرارية، ولكن ليس بما يكفي لتحقيق فقدان وزن ملحوظ".

وأظهرت دراسة 2019 أن:"المشاركين في جلسات الساونا لمدة 10 دقائق حرقوا حوالي 73 سعرًا حراريًا فقط".

ومن جانبها، تؤكد الدكتورة سينثيا تشين-جوا علد:"أهمية اتباع نهج متكامل عند محاولة فقدان الوزن. فهي تشدد على ضرورة استشارة مقدمي الرعاية الصحية واتباع تغييرات مستدامة في نمط الحياة بدلاً من اللجوء إلى الحميات القاسية".

وكما تنصح بتركيز الجهود على خطوات عملية قابلة للتنفيذ، مشيرة إلى أن فقدان الوزن المستدام يتطلب وقتًا وجهدًا منتظمًا.