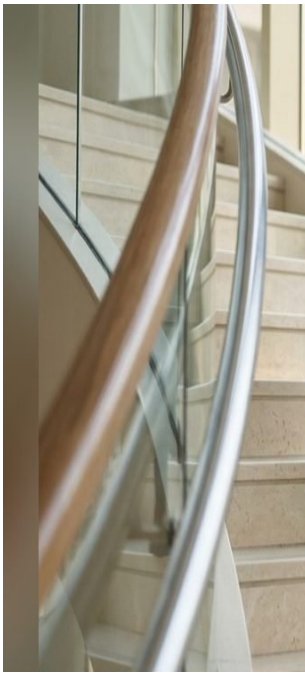
عادة يومية بسيطة تخفض خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة 39%



أظهرت دراسة حديثة أن عادة بسيطة يمكن إدراجها بسهولة ضمن الروتين اليومي قد ترتبط بفوائد كبيرة لصحة القلب، تتمثل في اختيار صعود السلم بدلاً من استخدام المصعد.

وحلل الباحثون بيانات 9 دراسات شملت نحو نصف مليون شخص، ووجدوا أن الأشخاص الذين اعتادوا صعود الدرج كانوا أقل عرضة للوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 39%، كما انخفض لديهم خطر الوفاة لأي سبب بنسبة 24% مقارنة بمن نادراً ما يصعدون الدرج.

وأشار الباحثون إلى أن صعود نحو 6 طوابق يومياً، أي ما يقارب 60 إلى 70 درجة، قد يستغرق أقل من 3 دقائق، ويمكن أن يسهم في زيادة النشاط البدني وتحسين صحة القلب والجهاز التنفسي.

وأكد خبراء أن فترات الحركة القصيرة والمتكررة خلال اليوم يمكن أن توفر فوائد صحية، إلا أن صعود الدرج قد لا يكون مناسباً لبعض الأشخاص، خصوصاً المصابين بمشكلات في القلب أو الرئة أو المفاصل أو التوازن، ما يستدعي استشارة الطبيب عند الحاجة.