الجلوس الطويل يضر بالشرايين... وهذه المشروبات تساعد في حمايتها



بيّنت دراسة بريطانية حديثة أن تناول بعض الأطعمة والمشروبات الغنية بمركّب "الفلافانول"، مثل الشاي والكاكاو والتفاح والتوت، يساهم في حماية الشرايين من المشكلات الصحية الناتجة عن الجلوس لفترات طويلة.

وأوضحت الدراسة، أن الجلوس لساعات ممتدة أصبح من سمات نمط الحياة الحديث، إذ يقضي البالغون نحو ست ساعات يومياً في وضعية الجلوس، ما يؤدي إلى انخفاض تدفق الدم وضعف كفاءة عمل الشرايين.
وبيّنت أبحاث سابقة أن تراجع كفاءة الشرايين بنسبة 1% فقط، وفقاً لمقياس الطبقة الداخلية للأوعية الدموية (FMD)، يرفع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة تصل إلى 13%.
وفي الدراسة اختبر الباحثون تأثير مشروب كاكاو غني بالفلافانول (695 ملغ) مقارنة بمشروب منخفض الفلافانول (5.6 ملغ) على 40 متطوعاً، من بينهم 20 شخصاً يتمتعون بلياقة بدنية عالية، وذلك خلال جلوسهم لمدة ساعتين متواصلتين.
ولم تشمل التجربة النساء، بسبب تأثير التغيرات الهرمونية المصاحبة للدورة الشهرية على استجابة الجسم للفلافانول.

وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين تناولوا مشروب الكاكاو الغني بالفلافانول لم يسجلوا أي تراجع في كفاءة الأوعية الدموية في الذراعين أو الساقين، على عكس المجموعة الأخرى التي تناولت المشروب منخفض الفلافانول، حيث لوحظ انخفاض في كفاءة الأوعية، وارتفاع في ضغط الدم، وتراجع في تدفق الدم، إضافة إلى نقص الأكسجين في عضلات الساقين.

ونقل عن الطبيب سام لوكاس، اختصاصي الأوعية الدموية الدماغية في جامعة برمنغهام البريطانية، قوله إن النتائج أكدت أن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية وحده لا يحمي من الأضرار المؤقتة للجلوس الطويل عند تناول مشروبات منخفضة الفلافانول، في حين أن المشروبات الغنية بهذه المادة تسهم في تقليل تلك الأضرار لدى الجميع، سواء كانوا يتمتعون بلياقة بدنية عالية أم لا.