دراسات: الرقص يساعد في محاربة نسبة الكولسترول في الدم



يمثل الانتقال إلى سن اليأس تغييراً كبيراً بحياة المرأة ، و على وجه الخصوص، تواجه النساء صعوبة في التحكم في الوزن وعوامل الخطر الصحية الأخرى.

و أظهر بحث جديد أن الرقص يمكن أن يخفض مستويات الكوليسترول بشكل فعال، ويحسن اللياقة البدنية وتكوين الجسم، ويعزز احترام الذات حسب النتائج التي نشرت في مجلة Menopause.

بالإضافة إلى ذلك، تقدم ممارسات الرقص تحسينات في التوازن والوضعية والمشي والقوة والتحمل .

كل هذه الفوائد يمكن أن تسهم في الحفاظ على حياة مستقلة وذات جودة عالية للمرأة.

و تؤكد الدكتورة ستيفاني فوبيون أن "هذه الدراسة تسلط الضوء على إمكانية التدخلات البسيطة ليس فقط لتحسين اللياقة البدنية والتمثيل الغذائي، ولكن أيضًا لتقدير الذات لدى النساء بعد سن اليأس".