

29 أيلول/سبتمبر 2015 - في هذا اليوم - وبمناسبة اليوم العالمي للقلب - تدعو منظمة الصحة العالمية الأفراد إلى زيادة نشاطهم البدني. وتشجع البلدان على تعزيز النشاط البدني ودعم صنّاع القرار في الترويج لحياة أكثر نشاطاً اعتباراً من الطفولة المبكرة وفي جميع مراحل الحياة في سبيل الحد من عدد الوفيات المبكرة الناجمة عن الأمراض غير السارية.

والنشاط البدني يشمل مجموعة واسعة من الأنشطة الحياتية والتمريضية؛ بما في ذلك الرياضة والترفيه والمشي وركوب الدراجات والتسوق والتنظيف وتسلق السلالم (صعود الدرج) وأكثر من ذلك. ويمكن للمشاركة المنتظمة في النشاط البدني أن تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتري ومرض السكري ومرض ضغط الدم والسكري والسمنة وسرطان الثدي وسرطان القولون. ويمكن لها كذلك أن تقلل من مخاطر السكتة الدماغية ومرض ضغط الدم والسكري وهي أمر أساسي في الحفاظ على توازن صحي للطاقة وعلى وزن صحي للجسم.

ويمكن لمن يبدأ بممارسة النشاط البدني أن يتقي الأمراض القلبية الوعائية التي تعتبر المقاتل رقم واحد في العالم. فالأمراض القلبية الوعائية مسؤولة عن 17.3 مليون حالة وفاة مبكرة في العالم، وبحلول عام 2030 يتوقع أن يرتفع هذا العدد إلى 23 مليوناً. وفي إقليم شرق المتوسط تعتبر الأمراض القلبية الوعائية - بما في ذلك النوبات القلبية والسكتة الدماغية - سبباً رئيسياً للعجز والوفاة المبكرة. فالبيانات تشير إلى أن 62.5% من الوفيات الناجمة عن الأمراض غير السارية في الإقليم ترجع إلى أمراض قلبية وعائية.

المخمول البدني هو أحد أربعة سلوكيات غير صحية ترتبط بالأمراض غير السارية. والأمراض غير السارية هي أكثر الأمراض فتكاً في الإقليم، حيث أودت بحياة أكثر من 2.2 مليون شخص في عام 2012، أو أكثر من 57% من مجموع الوفيات. والمخمول البدني هو رابع سبب رئيسي للوفاة المبكرة على مستوى العالم.

ومن بين جميع أقاليم منظمة الصحة العالمية يتبوأ إقليم شرق المتوسط ثاني أعلى مستوى من المخمول البدني. وتظهر بيانات من الإقليم أن المخمول البدني يصل إلى 60% في بعض البلدان. ووجد أن الرجال أكثر نشاطاً بدنياً من النساء في معظم البلدان، حيث أن ما يصل إلى 50% من النساء يمارسن نشاطاً غير كافٍ.

فهناك حاجة واضحة إلى اتخاذ إجراءات عاجلة لعكس هذا الاتجاه.

وإن منظمة الصحة العالمية توصي بما يلي:

- 60 دقيقة من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد يومياً لمن تتراوح أعمارهم بين 5 و 17 سنة.
- 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل على مدار الأسبوع لمن تتراوح أعمارهم بين 18 و 64 سنة.
- البالغون الذين هم بأعمار 65 سنة وما فوق ويعانون من ضعف في مستوى الحركة ينبغي أن يمارسوا نشاطاً بدنياً يعزز التوازن ويقي من السقوط، في 3 أيام في الأسبوع أو أكثر.

في هذا اليوم العالمي للقلب يمكن للحكومات وجماعات المجتمع المدني والأسر والأفراد أن يتخذوا إجراءات للحد من عدم كفاية النشاط البدني وتحسين صحة القلب.

ويمكن للحكومات أن تضع سياسات تشرك جميع القطاعات والسكان في النشاط البدني وتعزز البيئات النشطة في المدارس وأماكن العمل والمجتمعات المحلية والمدن.

ويمكن لجماعات المجتمع المدني أن تعمل مع المجتمعات المحلية حتى يتسنى للناس أن يفهموا المخاطر الصحية لقلّة النشاط البدني والكيفية التي يزيدون بها نشاطهم.

ويمكن للأسر والأفراد أن يخططوا للتغيير من خلال تبني عادات جديدة وسلوكيات أصح، وأن يصبحوا أكثر نشاطاً حتى عندما يكونون في المنزل.

[شاهد صوراً متحركة عن النشاط البدني](#)

مصادر ذات صلة

[صحيفة وقائع عن النشاط البدني](#)

[التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من أجل الصحة](#)

[الاتحاد العالمي للقلب](#)

Tuesday 7th of May 2024 08:46:32 AM