



ممارسة الرياضة  
Physical Activity

## لماذا نمارس الرياضة؟

ممارسة الرياضة تعزز الصحة و ترفع اللياقة البدنية و تحسن من الصحة النفسية كما انها تقلل من خطر الإصابة بالأمراض الخطيرة مثل أمراض القلب و الكلى. لذا فإن القيام بنشاط بدني معتدل لمدة (ساعتين ونصف) أسبوعيا كالمشي السريع سوف يوفر العديد من الفوائد الصحية. وهناك طرق سهلة بديلة لممارسة الرياضة كالمشي بدلا من ركوب السيارة و الصعود على الدرج بدلا من المصعد الكهربائي.

يقول أحد الأطباء الاختصاصيين في تعزيز الصحة: "لو كانت ممارسة التمارين الرياضية حبوبا دوائية، فإنها ستكون واحدة من أكثر الأدوية ذات جدوى اخترعها البشر إلى يومنا هذا".

## ما هي المنافع الصحية لممارسة النشاط البدني؟

- لقد ثبت طبيا أن الأشخاص الذين يمارسون التمارين البدنية بانتظام، يحدث لديهم ما يلي:
- انخفاض في خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية، بنسبة تصل إلى 35٪.
- انخفاض في خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، بنسبة تصل إلى 50٪.
- انخفاض في خطر الإصابة بسرطان القولون، بنسبة تصل إلى 50٪.
- انخفاض في خطر حدوث الوفاة المبكرة بنسبة 30٪.
- انخفاض في خطر الإصابة بمرض خشونة المفاصل بنسبة تصل إلى 83٪.
- انخفاض في خطر الإصابة بالاكتئاب، بنسبة تصل إلى 30٪.
- انخفاض في خطر الإصابة بالخرف، بنسبة تصل إلى 30٪.



## ما الفائدة من ممارسة الرياضة؟

- الرياضة تزيد من نشاط الدورة الدموية، والتمثيل الغذائي في الجسم.
- تخلص الجسم من الدهون الزائدة.
- الرياضة تقينا من الأمراض المزمنة كأمراض القلب، والشرابيين، والسكري، والسرطان، والسكتة الدماغية، وتمنحنا وزناً مثالياً.
- تقينا من مشاكل المفاصل كالخشونة، ومشاكل العظام.
- تقوي جهاز المناعة في جسم الإنسان لذلك فهي خط الدفاع الأول ضد الأمراض بمختلف أشكالها وأنواعها.
- تؤخر سن الشيخوخة، وتقي من أمراضها كالخرف، والزهايمر.



اعداد: وحدة الكلى بقسم الباطنة.  
مراجعة: وحدة التنقيف الصحي.

