



## الأيرويكس والرقص لحماية النشاط الذهني من آثار الشيخوخة



الحالية إلى أن كل من الرقص وتديريبات اللياقة البدنية يمكن أن تحفز الفص الحصين بمخ كبار السن، كما أن تدريب الرقص يؤدي إلى تحسين قدرات التوازن». ومن المعروف أن الحصين، يلعب دورا هاما في التعلم والذاكرة، وعادة ما يتعرض بشكل خاص للتراجع عند التقدم في العمر. وكانت دراسة علمية أجريت عام 2016 قد أظهرت أن تعلم وحفظ حركات الرقص أو النقر بالأصابع في تناغم مع إيقاع موسيقي، يعزز النشاط العصبي والتواصل الوظيفي بين مناطق متعددة في الدماغ.

ويقترح الباحثون أن التحسن في التوازن قد تكون مرتبطة بخطوات القدم وحركات الذراع المواكب لتغيرات الإيقاع الموسيقي.

وتقول كاترين ريهفيلد، مؤلفة الدراسة إن «مرضى الخرف يتفاعلون بقوة عند الاستماع إلى الموسيقى».

وتقدم ريهفيلد بعض النصائح العملية قائلة: «اعتقد أن الجميع يرغبون في العيش حياة صحية، لأطول فترة ممكنة. لذا، فإن النشاط البدني هو أحد أهم الأنماط التي يمكن أن تسهم في هذا، حيث يحد من العديد من عوامل الخطر ويبطئ التدهور المرتبط بالعم، واعتقد أن الرقص أداة قوية لوضع تحديات جديدة للجسم والعقل، وخاصة في مرحلة الشيخوخة».

«العربية»: مع التقدم في السن، يعاني معظم الناس من انخفاض في اللياقة البدنية والذهنية، مما قد يؤدي إلى تفاقم المشاكل الصحية مثل الخرف ومرض الزهايمر.

ولهذه المشكلة حل، حيث توصلت عدة دراسات سريرية إلى أن التمارين الرياضية من نوع «أيرويكس»، وخاصة تلك التي تتضمن كميات بسيطة من تلك الأنشطة، يمكن أن تساعد في الحفاظ على شباب الجسم والعقل والدماغ على مدى العمر، حسب ما أكده الرياضي كريستوفر برجلاند، في مقاله على موقع «سايكولوجي توداي».

وتظهر أحدث الأبحاث أن للرقص فوائد على الدماغ مضادة للشيخوخة. فقد أظهر مسح الدماغ بالرنين المغناطيسي في دراسة أجريت عام 2017 حول الرقص أن التدهور المرتبط بالعم في بنية الدماغ، تحسن بشكل كبير عندما انخرط المشاركون «الذين يبلغ متوسط أعمارهم 68 عاما» في دورة أسبوعية لتعلم الرقص، بحسب ما نشر في مجلة «فرونتيرز لعلم الأعصاب».

وفي هذه الدراسة، أراد باحثون من «المركز الألماني لأمراض الأعصاب» و«معهد علوم الرياضة» في ماغديبورغ بألمانيا، مقارنة الفوائد العصبية من النشاط البدني المعتدل إلى القوي، جنباً إلى جنب مع فوائد دروس تعليم الرقص.

وأكد فريق الباحثين: «تشير النتائج

عملية التمثيل الغذائي. 15 - الجلوس لفترات طويلة يتسبب الجلوس لفترات طويلة بالعمل في كسب كيلوغرامات إضافية غير مرغوب فيها، وبما أن معظم الوظائف أصبحت تتطلب الجلوس خلف شاشات الكمبيوتر لفترات طويلة، لذا ينصح بشرب الكثير من الماء أثناء اليوم مع الحرص على ترك المكتب والتجول قليلا لمدة 5 دقائق كل ساعة.

16 - تجاهل قياس الوزن بينما لا يعتبر قياس الوزن أفضل مقياس للياقة البدنية، إلا أنه لا يزال أسهل طريقة لتتبع تغيرات الجسم، لذا ينصح بالوقوف على الميزان عدة مرات في الأسبوع، وتتبع المعدل الأسبوعي واستشارة الطبيب حال ملاحظة أية تغيرات جذرية في الوزن.

17 - اقتناء الأطعمة غير الصحية

تخزين الأطعمة غير الصحية في ثلاجتك بحجة أنك ستتناولها في عطلة نهاية الأسبوع أو ما شابه ذلك، أمر غير صحيح لأنه سيجعلها في متناول يديك وقد لا تنتظر للوقت المحدد لها ولتلتها وتشترى غيرها.

18 - الحرمان التام من الأطعمة غير الصحية يجعلك تتناولها بشراهة عند تواجدها، لذا ينصح بتناول كميات بسيطة من تلك الأطعمة دوماً، وبذلك تكون قد أشبعت رغبتك دون أن تكسب وزناً إضافياً.

19 - الحمل كما تعد زيادة الوزن المفاجئة أحد علامات الحمل، فهناك الكثير من السيدات لا تشعرن بأية أعراض للحمل سوى كسب الوزن، لذا ينصح السيدات بالبدء باختبار الحمل حال شعورهن بكسب كيلوغرامات إضافية غير مبررة.

ومن المفترض أن تتسبب الحمل من 2-4 كيلوغرامات خلال أشهر الحمل الثلاثة الأولى.

20- التقدم بالعمر كما أن التمثيل الغذائي للجسم يتأثر بالتقدم في العمر، فينخفض معدل الأيض بدءاً من الثلاثينات عما كان عليه في الصغر.

## 20 سبباً وراء زيادة الوزن السريعة .. فانتبهوا لها!



«العربية»: يتعجب كثيرون من زيادة الوزن المفاجئة، الأمر الذي يعزونه في أغلب الأحيان لعوامل خارجية، فعلى سبيل المثال يعتقد بعض الناس أن تعرضهم لإصابة تضطربهم للجلوس وعدم الحركة أحد أسباب زيادة الوزن السريعة، لكن الأمر قد لا يكون كذلك على الإطلاق فبعض الأمراض والأدوية والعادات الغذائية الخاطئة قد تؤدي إلى هذه المشكلة.

والبكم فيما يلي 20 سبباً بعضها قد يبدو غريباً، تفق وراء زيادة الوزن المفاجئة، حسب ما جاء في موقع «هيلث بوست» المعني بالصحة:

1 - قصور الغدة الدرقية يعد قصور الغدة الدرقية أحد الأسباب الأكثر شيوعاً لزيادة الوزن السريعة وغير المتوقعة، حيث تلعب الهرمونات التي تفرزها تلك الغدة، دوراً كبيراً في عملية التمثيل الغذائي للجسم، وكفاءته في حرق الدهون.

2 - الإفراط في تناول الطعام رغم وجود بعض التناقضات في علم التغذية، إلا أن هناك قاعدة واحدة لا جدال فيها ألا وهي: إذا كان مقدار السعرات الحرارية الذي تتناوله أكثر من الذي يحرقه جسمك فسوف يزيد وزنك لا محالة.

وهذا يعني أنك إذا لم تراقب كمية طعامك فلنأمنك أنه طعام صحي لا خوف منه فهذا اعتقاد خاطئ، فكل طعام تتناوله حتى وإن كان صحياً إذا لم تتخلص منه على شكل طاقة فسوف يكسب وزناً غير مرغوب فيه.

3 - الجفاف وجدت دراسة حديثة أن شرب كوبين من الماء قبل وجبات الطعام يؤدي إلى فقدان الوزن بنسبة 30%.

4 - الإجهاد يحفز الإجهاد المستمر الجسم على إفراز هرمون الكورتيزول والذي يسبب بدوره إفراز كميات كبيرة من الأنسولين، ما يقلل من نسبة السكر في الدم، الأمر الذي يدفعك لتناول السكريات التي تؤدي إلى زيادة الوزن.

5 - الملح هناك علاقة طردية بين الملح

وزيادة الوزن، فالملح يسبب احتباس الماء، الأمر الذي يترتب عليه زيادة الوزن. لذا ينصح بتجنب الأطعمة المليئة بالصوديوم دون الامتناع التام عن تناول الملح، مع الحرص على استهلاك كميات مناسبة من الماء يوميا.

6 - أقراص منع الحمل تعد أقراص تحديد النسل من أكثر الأدوية المرتبطة بزيادة الوزن، فمفعولها تعتمد على التحكم في الهرمونات، والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة في الشهية واحتباس الماء. لذا ينصح باستشارة الطبيب لمعرفة النوع المناسب لتحديد النسل.

7 - تناول كميات قليلة من البروتين بينما لا يزال خبراء التغذية على خلاف حول الكمية المثلى من البروتين التي يجب أن يتناولها الفرد يوميا، إلا أنهم جميعاً متفقون على أن معظم البالغين لا يأكلون ما يكفي أجسامهم من البروتين.

وتحتم أهمية البروتين في المحافظة على كتلة العضلات بالجسم حتى لا تصاب بالهزال، الأمر الذي يقل معه معدل التمثيل الغذائي وحرق الدهون.

8 - الاكتئاب وزيادة الوزن، فالملح يسبب احتباس الماء، الأمر الذي يترتب عليه زيادة الوزن. لذا ينصح بتجنب الأطعمة المليئة بالصوديوم دون الامتناع التام عن تناول الملح، مع الحرص على استهلاك كميات مناسبة من الماء يوميا.

9 - عدم الالتزام بالتغذية السليمة بعد الرياضة تعد ممارسة الرياضة وسيلة فعالة في إنقاص الوزن لكن بشرط بسيطة، ألا وهي الاستعانة بوجبة خفيفة غنية بالسعرات الحرارية قبل التمرينات لمنع الجسم الطاقة اللازمة لذلك، والالتزام بتناول وجبة غنية بالبروتين بعد ممارسة الرياضة مباشرة بدلاً من تناول أية وجبة غنية بالسعرات الحرارية من شأنها ضياع الفائدة من التمرينات.

10 - الأطعمة الصحية يعتقد كثير من الناس أن جميع الأطعمة الصحية منخفضة السعرات الحرارية، لذا يلجأون إليها خاصة خارج المنزل لتجنب زيادة أوزانهم وهذا الاعتقاد قد يكون خاطئاً في كثير من الأحيان، فعلى سبيل المثال، تعد تنبتلة السلطة التي تقدم في معظم المطاعم مصدراً غير متوقع للسعرات الحرارية والدهون والسكر.

11 - العديد من الأدوية

يؤدي الاكتئاب في بعض الأحيان إلى الإفراط في تناول الطعام، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى زيادة الوزن بطريقة مؤسفة مما يزيد حالة الاكتئاب لدى هذا الشخص.

9 - عدم الالتزام بالتغذية السليمة بعد الرياضة تعد ممارسة الرياضة وسيلة فعالة في إنقاص الوزن لكن بشرط بسيطة، ألا وهي الاستعانة بوجبة خفيفة غنية بالسعرات الحرارية قبل التمرينات لمنع الجسم الطاقة اللازمة لذلك، والالتزام بتناول وجبة غنية بالبروتين بعد ممارسة الرياضة مباشرة بدلاً من تناول أية وجبة غنية بالسعرات الحرارية من شأنها ضياع الفائدة من التمرينات.

10 - الأطعمة الصحية يعتقد كثير من الناس أن جميع الأطعمة الصحية منخفضة السعرات الحرارية، لذا يلجأون إليها خاصة خارج المنزل لتجنب زيادة أوزانهم وهذا الاعتقاد قد يكون خاطئاً في كثير من الأحيان، فعلى سبيل المثال، تعد تنبتلة السلطة التي تقدم في معظم المطاعم مصدراً غير متوقع للسعرات الحرارية والدهون والسكر.

11 - العديد من الأدوية

يؤدي الاكتئاب في بعض الأحيان إلى الإفراط في تناول الطعام، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى زيادة الوزن بطريقة مؤسفة مما يزيد حالة الاكتئاب لدى هذا الشخص.

9 - عدم الالتزام بالتغذية السليمة بعد الرياضة تعد ممارسة الرياضة وسيلة فعالة في إنقاص الوزن لكن بشرط بسيطة، ألا وهي الاستعانة بوجبة خفيفة غنية بالسعرات الحرارية قبل التمرينات لمنع الجسم الطاقة اللازمة لذلك، والالتزام بتناول وجبة غنية بالبروتين بعد ممارسة الرياضة مباشرة بدلاً من تناول أية وجبة غنية بالسعرات الحرارية من شأنها ضياع الفائدة من التمرينات.

10 - الأطعمة الصحية يعتقد كثير من الناس أن جميع الأطعمة الصحية منخفضة السعرات الحرارية، لذا يلجأون إليها خاصة خارج المنزل لتجنب زيادة أوزانهم وهذا الاعتقاد قد يكون خاطئاً في كثير من الأحيان، فعلى سبيل المثال، تعد تنبتلة السلطة التي تقدم في معظم المطاعم مصدراً غير متوقع للسعرات الحرارية والدهون والسكر.

11 - العديد من الأدوية

يؤدي الاكتئاب في بعض الأحيان إلى الإفراط في تناول الطعام، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى زيادة الوزن بطريقة مؤسفة مما يزيد حالة الاكتئاب لدى هذا الشخص.

9 - عدم الالتزام بالتغذية السليمة بعد الرياضة تعد ممارسة الرياضة وسيلة فعالة في إنقاص الوزن لكن بشرط بسيطة، ألا وهي الاستعانة بوجبة خفيفة غنية بالسعرات الحرارية قبل التمرينات لمنع الجسم الطاقة اللازمة لذلك، والالتزام بتناول وجبة غنية بالبروتين بعد ممارسة الرياضة مباشرة بدلاً من تناول أية وجبة غنية بالسعرات الحرارية من شأنها ضياع الفائدة من التمرينات.

10 - الأطعمة الصحية يعتقد كثير من الناس أن جميع الأطعمة الصحية منخفضة السعرات الحرارية، لذا يلجأون إليها خاصة خارج المنزل لتجنب زيادة أوزانهم وهذا الاعتقاد قد يكون خاطئاً في كثير من الأحيان، فعلى سبيل المثال، تعد تنبتلة السلطة التي تقدم في معظم المطاعم مصدراً غير متوقع للسعرات الحرارية والدهون والسكر.

11 - العديد من الأدوية

يؤدي الاكتئاب في بعض الأحيان إلى الإفراط في تناول الطعام، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى زيادة الوزن بطريقة مؤسفة مما يزيد حالة الاكتئاب لدى هذا الشخص.

9 - عدم الالتزام بالتغذية السليمة بعد الرياضة تعد ممارسة الرياضة وسيلة فعالة في إنقاص الوزن لكن بشرط بسيطة، ألا وهي الاستعانة بوجبة خفيفة غنية بالسعرات الحرارية قبل التمرينات لمنع الجسم الطاقة اللازمة لذلك، والالتزام بتناول وجبة غنية بالبروتين بعد ممارسة الرياضة مباشرة بدلاً من تناول أية وجبة غنية بالسعرات الحرارية من شأنها ضياع الفائدة من التمرينات.

10 - الأطعمة الصحية يعتقد كثير من الناس أن جميع الأطعمة الصحية منخفضة السعرات الحرارية، لذا يلجأون إليها خاصة خارج المنزل لتجنب زيادة أوزانهم وهذا الاعتقاد قد يكون خاطئاً في كثير من الأحيان، فعلى سبيل المثال، تعد تنبتلة السلطة التي تقدم في معظم المطاعم مصدراً غير متوقع للسعرات الحرارية والدهون والسكر.

11 - العديد من الأدوية

## مهنة التنظيف تعرض الرجال لخطر أكبر من النساء



العاملين في المكاتب، فيما يزداد خطر الوفاة لدى النساء العاملات في مجال التنظيف بمعدل ستة عشر في المائة فقط. وقالت إحدى الباحثات إن مواد التنظيف نفسها لا تشكل خطراً، بل إن طريقة استخدام هذه المواد هي التي ربما تشكل الخطر، كمنج مواد تنظيف بمواد أخرى.

منازل خاصة أو في شركات صناعية، بما في ذلك تنظيف الغبار والأماكن الرطبة واستخدام مواد تنظيف كيميائية اعتيادية في المنازل. ووجدت الدراسة أن الرجال العاملين في حقل التنظيف يزداد لديهم خطر الوفاة بنسبة خمسة وستين في المائة مقارنة بالرجال

«سكاي نيوز»: أفادت دراسة أجرتها جامعة بروكسل إلى أن ممارسة مهنة التنظيف تعرض الرجال لخطر أكبر من النساء، وقد يؤدي ذلك للوفاة بنسبة أكبر. وطبق الباحثون في الجامعة البلجيكية الدراسة على أشخاص يعملون في مهنة التنظيف، سواء في

## دراسة: علاج سرطان المعدة بعقار يستخدمه مرضى أورام الجلد والرئة

إن استجابة مرضى سرطان المعدة للعقار «كانت مشجعة».

وأضاف أن الدراسة تشير إلى أن الأورام قد تقلصت بما فيه الكفاية لتبرير استجابة المرضى للعلاج، كما أن الدواء آمن.

واختتم قائلاً: «نأمل أن تدعم هذه النتائج، حصول عقار بيمبروليزوماب على موافقة هيئة الغذاء والدواء الأمريكية لعلاج سرطان المعدة الثقيل».

وكانت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) وافقت على عقار بيمبروليزوماب لعلاج سرطان الجلد المتقدم.

وفي أكتوبر/تشرين الأول 2015، وافقت الهيئة على نفس العقار، كعلاج لسرطان الرئة المتقدم، والذي وصل خلاله المرض لمرحلة متأخرة.



زيف وينبرج، المدير المشارك لبرنامج أورام المعدة، في جامعة كاليفورنيا

على تقص الورم. وقال قائد فريق البحث، الدكتور

ووجد الباحثون أن العقار أظهر استجابة لدى المرضى، وساعدهم

«الأناضول»: أظهرت دراسة أمريكية حديثة، أن عقاراً معتمداً لعلاج سرطاني الجلد والرئة، أثبت نتائج واعدة في علاج المرضى الذين يعانون من سرطان المعدة.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة كاليفورنيا الأمريكية، وعرضوا نتائجها، اليوم الأحد، أمام مؤتمر الجمعية الأوروبية للأورام الذي يعقد في الفترة من 8 إلى 12 سبتمبر الجاري في العاصمة الإسبانية مدريد.

واختبر الباحثون عقار «بيمبروليزوماب» (Pembrolizumab) المعتمد كعلاج لسرطاني الجلد والرئة، على سرطان المعدة.

وألمية عمل الدواء، أوضح الباحثون أنه يعمل على غلق المسار البيولوجي الذي يستخدمه السرطان لإخفاء نفسه عن الجهاز المناعي.

وأجرى فريق البحث تجاربه على 259 مريضاً يعانون من سرطان المعدة، وأعطوهم العقار لمدة 6 أشهر.