



دراسة : الإجابة عن كيف تذهب للعمل تحدد وزنك

أفادت دراسة بريطانية حديثة أن الأشخاص الذين يذهبون إلى أعمالهم مشياً على الأقدام أو بالدراجات الهوائية، أو باستخدام وسائل النقل العام، يحافظون على أوزانهم الطبيعية أكثر من الذين يقودون السيارات. وقال الباحثون بمعهد لندن للصحة العامة والطب الاستوائي، إن ركوب الدراجة الهوائية هي الوسيلة المثلى للمحافظة على الرشاقة واللياقة يليها المشي، ونشروا نتائج دراستهم في العدد الأخير من دورية «لانسييت» الطبية.

وقدر الباحثون ذلك بأن من يستقلون وسائل النقل العام، يذهبون سيراً على الأقدام من وإلى محطة الحافلة أو القطار مسافات كبيرة حتى يستقلوا وسيطهم المفضلة، أكثر من الذين يستقلون سياراتهم، وهو ما يفسر انخفاض المخاطر الصحية لديهم نتيجة المشي لمدة أطول.

وأجرى الباحثون دراستهم على أكثر من 156 ألف بالغ في المملكة المتحدة، تتراوح أعمارهم بين 40 و69 عاماً، وافقوا على أن تؤخذ قياساتهم وأوزانهم، ومعلومات حول

الرحلات التي يقومون بها اعتيادياً من وإلى أماكن أعمالهم. وراقب العلماء أوزان وأساليب حياة 73 ألف رجل و83 ألف و667 سيدة في البحث، ووجدوا أنه حتى لو

أخذوا في الحسبان الفروق بين المشاركين فيما يخص وقت اللعب والتمارين الرياضية والنظام الغذائي والمهنة، فإن العلاقة بين طريقة التوجه إلى العمل ووزن الجسم ظلت ثابتة.

وخلص الباحثون إلى أن وسائل النقل العام، والمشى وركوب الدراجات ترتبط بتقليل نسبة الدهون في الجسم، بالمقارنة مع من يستخدمون السيارات الخاصة في التنقل.



اكتشاف جديد في الطريق يحمي الأسنان من التسوس



ووجد الباحثون أن 64% من الرجال و61% من النساء يقودون سياراتهم إلى أماكن عملهم، فيما لا يستخدم الدراجة الهوائية أو المشى إلا 4% من الرجال و2% من النساء.

وقالت رئيسة فريق البحث الدكتورة ألين فليث من معهد لندن للصحة العامة والطب الاستوائي: «تعلم جيداً أن النشاط البدني قد يساعد في محاربة السمنة، لكن دراستنا أثبتت أن الذين يمشون يمشون جهداً قليلاً يومياً، حتى وإن كان المشي إلى محطة الحافلات مثلاً، لا يعانون من السمنة كالذين يستخدمون السيارات».

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن زيادة الوزن تؤدي إلى آثار صحية وخيمة، تزيد تدريجياً مع تزايد كتلة الجسم، حيث تسبب السمنة الأمراض القلبية والسكري، وبعض أنواع السرطان.

وتشير آخر إحصائيات المنظمة إلى أن نحو 1.5 مليار من البالغين يعانون من فرط الوزن على مستوى العالم، كما أن 3 مليون طفل دون سن الخامسة كانوا يعانون من فرط الوزن في عام 2010.

يعمل الطب على ابتكار دواء يحتوي على مادة البروبيوتيك من شأنه أن يؤمن للأسنان وقاية فعالة من التسوس.

ويقول باحثون من جامعة فلوريدا أنهم تمكنوا من اكتشاف سلالة جديدة من البكتيريا في الفم، يمكنها حماية مينا الأسنان من التسوس، وبعد الابتكار خطوة هامة في مجال علاج تسوس الأسنان باستخدام البروبيوتيك، على الرغم

من أن هذا الاكتشاف يحتاج إلى دراسات مفصلة، إلا أن المرحح ليقوم بهذه المهمة قد تم اختياره - أنه نوع من البكتيريا العقدية غير معروف سابقاً للعلماء أطلقوا عليه اسم A12، يذكر أنه للحفاظ على صحة الفم يجب أن يكون مؤشر حموضته pH متوازناً، حيث أن ارتفاع الحموضة يزيد من تضرر الأسنان. وهنا يلعب البروبيوتيك دور الميزان لجعل مؤشر

الحموضة في الفم على مستواه الطبيعي، حيث أن البكتيريا الموجودة فيها تشكل خطورة على بكتيريا Streptococcus mutans التي تحول السكر إلى حمض الحليب الذي يساعد بدوره على تسوس الأسنان. أما البكتيريا A12، فإضافة إلى أنها تعمل على توازن مؤشر الحموضة في الفم، فإنها تقضي على بكتيريا Streptococcus mutans.

التوت الأزرق يحارب «الزهايمر»



بين الـ62 والـ80، تم تزويد العينة الشاذية ببيودرة التوت الأزرق و«زيبوت السمك وعقار» placebo. لم يتراجع النشاط الدماغي للعينة، ولكن تقيقت الذاكرة لدى البعض. وأكد فرق النتائج بين الدراستين على أهمية التوت الأزرق في شحذ الدماغ ومدته بالمغذيات اللازمة، واستنتج العلماء أن التوت الأزرق (بلوبري) لا يساعد فقط على مكافحة الخرف بل يعزز الذاكرة ويؤخر فقدانها، ويؤي الفريق إجراء الدراسة نفسها على عينة أصغر عمراً لتحديد ما إذا كان التوت يستطيع القضاء على الزهايمر في مستهله.

عالية للإصابة بالزهايمر. وأعطى فريق العلماء في جامعة سينسيناتي العينة جامدة جافة من بيودرة التوت، والتي تعادل كوباً من الفاكهة الطازجة، وذلك بشكل يومي على مدى 16 أسبوعاً. وشهد العلماء تحسناً في الأداء الإدراكي ووظائف الدماغ وذلك بعد تصوريهم بالبروتين المغناطيسي لمراقبة نشاط الدماغ. وأرجع العلماء التحسن لمادة «anthocyanin»، التي أثبتت في السابق تأثيرها الإيجابي على أدمغة الحيوانات، وأجريت دراسة ثانية على 94 شخصاً تتراوح أعمارهم

رغم أنها كانت تعتبر غذاءً خارقاً مضاداً للأكسدة. إلا أن منافع التمرة الزرقاء الصغيرة توسعت لتشمل مكافحة أمراض مستعصية كالزهايمر والخرف. هذا ما توصلت إليه دراسة حديثة كشفت أن تمررة التوت الأزرق تستطيع أن تقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان، ويمكن استخدامها كعلاج ضد مرض الزهايمر. وأوضح العلماء أن التمرة غنية بمضادات للأكسدة تستطيع أن تمنع الآثار المدمرة للخرف. شملت 47 شخصاً بالغاً يتخطى عمرهم الـ68 ويشكون من بداية ضعف الحس الإدراكي مع فرصة

لون أظافرك .. مرآة لصحتك



أوردت مجلة «بريغيت» الألمانية أن لون الأظافر يعد بمثابة مرآة للصحة، حيث يمكن من خلاله الاستدلال على الإصابة ببعض الأمراض. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال، أن التصبغات البيضاء الصغيرة غالباً ما تشير إلى نقص الكالسيوم، بينما قد تشير حافة الظفر الخالية البيضاء إلى عدوى الفطريات. وإذا كان مرقع الظفر أبيض اللون ويتحول إلى الوردي عند الضغط عليه، فقد يعد ذلك مؤشراً على وجود مشكلة بالكبد.

وقد يرجع اصفرار الأظافر إلى الإصابة بعدوى الفطريات أو مشكلة بالرئة أو الوذمة الليمفاوية. وإذا كان لون الأظافر رمادياً مثلاً إلى الأزرق، فقد يشير ذلك إلى قصور القلب. أما إذا كان لون الأظافر مائلاً للأخضر، فقد يرجع السبب في ذلك إلى البكتيريا المعروفة باسم الزائفة. وفي الحالات غير الشارة قد ترجع التغيرات اللونية الطارئة على الأظافر إلى تعاطي أدوية معينة أو ملامسة مواد كيميائية.

بريطانيا تعلن الحرب على «الخرف»



تخطط الحكومة البريطانية لزيادة الوعي بشأن مشكلة الخرف التي تصيب البعض، خاصة كبار السن. بالتساوق مع العمل على تحسين المعدلات الخاصة بتشخيص المرض. وقد حددت الحكومة عدداً من المحاور التي تهدف لتحقيق تلك الغاية من بينها: اعتماد نظام تقييم مشابه للنظام الخاص بكتاب المعايير التربوية (أفستد) للتشخيص وجودة الرعاية بكافة أنحاء البلاد، إجراء فحوصات خاصة بالصحة العقلية لمن هم في سن الـ40 وأكبر وليس لمن هم فوق الـ65 كما هو متبع الآن، بالإضافة إلى إشراك 10% ممن يتم تشخيص أصابتهم بالخرف في إحدى الدراسات. ويصيب الخرف 850 ألف شخص في المملكة المتحدة مما يؤدي إلى فقدان خلايا الدماغ. وفي حديث له مع محطة سكاي نيوز البريطانية، قال بول سيمور، الذي تم تشخيص أصابته بالمرض وهو في سن الـ54 بعد مجزء عن تذكر اسم

لا يعتقدون أن خطط الحكومة تقدم الدعم الكافي لمن هم على شاكلة سيمور الذين تشخص إصابتهم بالمرض في سن

يخبر زوجته، تراسي، أنه هناك أمراً ما خطأ وهو لا يعرفه. أما أسرة سيمور فأكدت أن حالته تتدهور شهراً بعد الآخر، وأتهم

حفيده، إنها كانت ترمي في أحضانته وتناديه «بابا، بابا» لكنه لم يكن يتذكر اسمها، وهو ما دفعه للبقاء، لدرجة أنه بدأ