

## PRESS CLIPPING SHEET

<b>PUBLICATION:</b>	Al Sharq Al Awsat
<b>DATE:</b>	8-August-2015
<b>COUNTRY:</b>	Egypt
<b>CIRCULATION:</b>	200,000
<b>TITLE :</b>	Exercise in Childhood...Protects against Cancer in Adulthood
<b>PAGE:</b>	18
<b>ARTICLE TYPE:</b>	General Health News
<b>REPORTER:</b>	Dr. Hany Ramzy Awad

### ممارسة الفتيات لها في مرحلتها الطفولة والصبا تقلل احتمالات الإصابة به الرياضة في الصغر.. تقي من السرطان في الكبر

عرضة لتناول الوجبات المشبعة بالدهون والسكريات من مطاعم الأغذية السريعة. وحضرت الدراسة من تراك المراهقين الرياضة، خاصة في الدول المتقدمة، نظرا لشبوع التكنولوجيا وعوامل الجذب الأخرى للمراهقين، بخلاف الرياضة البدنية، خاصة أن المراهق في الأغلب لا يمثل للتعليقات بأدبها نظم غذائية معينة، وأيضا لأن المراهقين يتمتعون بطاقات كبيرة يجب استغلالها في الرياضة، وقالت إن ممارسة الرياضة الشاقة (high intensity exercise) لمدة دقيقتين في الفصل من الرياضة الأسفل في التمرينات ولكن لفترات طويلة، وذلك لتلافي قضاء وقت طويل، مما يمكن أن يسبب للمراهق التعب أو الإحباط من عدم قدرته على أداء تمارين معينة أو الاستمرار فترة طويلة في اللعب.

\* استشاري طب الأطفال

والنسبة للسيدات اللاتي استكملن ممارسة الرياضة في البلوغ ومنتهنصن العمر، كانت احتمالية الوفاة لأي سبب أقل في المائة من أقرانهن.

#### ممارسة متواصلة

وأشارت الدراسة إلى أنه حتى العوامل التي تم تثبيتها عند إجراء الدراسة بين السيدات (مثل الأمراض المزمنة والسمنة ومؤشر كتلة الجسم (BMI) أيضا تأثرت بممارسة الرياضة في المراهقة وأن ذلك يجب أن يوضع في الحسبان، وبذلك تشكل ممارسة الرياضة في المراهقة عاملا مهما جدا في الحفاظ على حياة صحية بشكل عام، وفقا للدراسة. وكان الباحثون قد نصحوا بأنه يجب ممارسة الرياضة بشكل متقطع على مدار اليوم بالنسبة للمراهقين، بمعنى ممارسة دقيقتين فقط من التدريبات المكثفة القوية، ولكن أربع مرات يوميا مثل التعامل مع الأطفال. وأضافت أن ممارسة دقيقتين من التمرينات العنيفة كفيلة بتنظيم مستوى الغلوكوز في الجسم، وكذلك التحكم في الدهون، خاصة أن المراهقين هم الفئة الأكثر



من ساعة ونصف أسبوعيا. وبالنسبة للسيدات اللاتي مارسن الرياضة بشكل مكثف أكثر (بمعنى المشاركة في فرق نظامية) فقد كن أقل عرضة للإصابة بالسرطان والأمراض الأخرى على حد سواء بالنسبة للنساء اللاتي مارسن الرياضة وهن مرافقات أكثر للإصابة بالسرطان بنسبة نحو 16 في المائة، وأقل عرضة بنسبة 15 في المائة للإصابة بأمراض القلب، وأيضا بلغت النسبة 13 في المائة لاحتفالية الإصابة بأمراض السرطان والأمراض الأخرى على حد سواء بالنسبة للنساء اللاتي مارسن الرياضة وهن مرافقات أكثر

الصينيات في شنغهاي من دراسة قام بها «مركز شنغهاي لدراسة صحة المرأة (Shanghai Women's Health Study)» منذ عام 1996، ودراسة أسباب الوفاة والإصابة بأنواع معينة من السرطان. وقام الباحثون بعمل مقابلات شخصية مع السيدات كل عامين أو ثلاثة لسؤالهن حول طبيعة الحياة التي يعشنها وما إذا كن يمارسن الرياضة أم لا، أو سبق لهن ممارسة الرياضة في سنوات المراهقة من عمر 13 وحتى عمر 18 سنة، وأيضا تم أخذ عينات من الدم والبول، وذلك بعد استبعاد كل العوامل الأخرى مثل الأمراض المزمنة والعوامل الاجتماعية والاقتصادية والحالة النفسية. وقد وجد الباحثون أنه بعد نحو 13 عاما من الدراسة رصدت 5,282 ألف حالة من الوفيات لدى السيدات اللاتي شاركن في الدراسة كان 2,375 ألف حالة منها نتيجة للإصابة بالأمراض السرطانية، بينما كانت 1,620 ألف حالة نتيجة للإصابة بأمراض القلب. ولأحظ الباحثون أن النساء اللاتي شاركن في التمرينات الرياضية في فترة المراهقة كانت لديهن أقل معدلات الخطورة لاحتمالية الوفاة نتيجة

(تموز) الماضي، من قبل «الرابطة الأمريكية لأبحاث مرض السرطان American Association for Cancer Research».

#### ممارسة الرياضة

وأشارت الدراسة إلى أن الفتيات اللاتي يمارسن الرياضة في عمر مبكر في فترة الطفولة والمراهقة، تقل لديهن نسبة الوفاة المبكرة في منتصف العمر من مرض السرطان أو الأمراض بشكل عام، بغض النظر عن نوعية التمارين وطبيعتها، سواء الرياضات التنافسية التي تتطلب بذل جهد كبير في التمرينات وخصوصا الرياضات المختلطة، أو الرياضات البسيطة التي تمارس بغرض الاسترخاء فقط. وكانت دراسة سابقة قد تم إجرائها على الرجال الذين يمارسون الرياضة بانتظام، أشارت إلى أن الحياة الصحية وممارسة الرياضة تقلل من فرص الإصابة بأنواع معينة من السرطانات في منتصف العمر أكثر من أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة. والدراسة الجديدة قامت بتجميع بيانات عن 75 ألفا من السيدات

القاهرة، د. هاني رمزي عوض» في العصر الحديث ومنذ عدة عقود، لم تصبح الرياضة مجرد طريقة لتسلل وقت الفراغ أو الترويح عن النفس فحسب، بل تعدت ذلك وأصبحت ضرورية للحفاظ على الصحة الجيدة، والوقاية من كثير من الأمراض وأبسطها البدانة. ومع تقدم الأبحاث العلمية بشكل مستمر، تكشف فوائد جديدة لممارسة الرياضة وعلى عدة مستويات لم تكن مطروقة من قبل، وتعدى الأثر العضوي المعروف مثل تأثيرها الإيجابي في الوقاية من بعض الأمراض النفسية، وأشارت أحدث الدراسات التي تناولت الآثار الجيدة للرياضة إلى أن ممارسة الرياضة بشكل كاف في فترة المراهقة يقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض السرطانية في البلوغ، خاصة لدى الفتيات. وقد نشرت الدراسة الأمريكية الجديدة في «دورية طبيعة مرض السرطان وعلاواته (Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention)» في نهاية شهر يوليو