

دکتر مریم اسلامی

پزشک و دکتری تخصصی ژنتیک

مطالعه‌ای ۳۰ ساله نشان می‌دهد که تمرینات قدرتی با طول عمر مرتبط است

تمرینات قدرتی مدت‌هاست که به عنوان کاری که عمدتاً برای عضله‌سازی یا داشتن ظاهری زیبا انجام می‌دهید، در نظر گرفته می‌شود. اما یک مطالعه جدید به شواهد رو به رشدی می‌افزاید که نشان می‌دهد وزنه‌برداری چیزی فراتر از تغییر ظاهر ما انجام می‌دهد. این تمرینات ممکن است به ما کمک کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشیم - حتی اگر هر روز ساعت‌ها در باشگاه نباشید. این مطالعه بر اساس سه مطالعه طولانی مدت در ایالات متحده انجام شده است که تقریباً ۱۵۰,۰۰۰ پرستار و سایر متخصصان سلامت را تا ۳۰ سال دنبال کرده‌اند. هر چند سال، شرکت‌کنندگان گزارش می‌دادند که چقدر زمان را صرف تمرینات قدرتی و ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و شنا می‌کنند. در طول سه دهه، تقریباً ۳۶,۰۰۰ نفر از آنها فوت کردند، که به محققان اجازه داد تا ارتباط فعالیت‌های تقویت عضلات با خطر مرگ زودرس را پیگیری کنند.

آنها یک نقطه عطف واضح پیدا کردند

افرادی که حدود ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه در هفته - یا تقریباً یک ساعت و نیم تا دو ساعت - تمرینات قدرتی انجام می‌دادند، حدود ۱۳٪ خطر مرگ به هر دلیلی کمتری نسبت به افرادی داشتند که هیچ تمرینی انجام نمی‌دادند. فایده‌ی قدرت برای دو مورد از بزرگترین قاتلان ما قوی‌ترین بود: ۱۹٪ کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی (که شامل بیماری قلبی و سکته مغزی می‌شود) و ۲۷٪ کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های عصبی، عمدتاً زوال عقل. جالب اینجاست که بیشتر لزوماً بهتر نبود. فراتر از حدود دو ساعت وزنه‌برداری در هفته، خطر بیشتر کاهش نیافت. کمترین خطر در بین همه در افرادی مشاهده شد که تمرینات قدرتی را با

ورزش هوازی منظم - که در فعالیت‌های روزمره مانند پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری و شنا اندازه‌گیری می‌شد - جفت می‌کردند. نجام حداقل میزان توصیه‌شده‌ی فعالیت هوازی متوسط (حدود ۱۵۰ دقیقه در هفته) به خودی خود با ۲۶٪ تا ۴۳٪ کاهش خطر مرگ مرتبط بود. اما ترکیب فعالیت هوازی زیاد با یک تا دو ساعت تمرین قدرتی، خطر را بیش از همه کاهش داد - حدود ۴۵٪. ورزش هوازی هنوز هم بیشتر وزنه‌های سنگین را بلند می‌کرد، اما این دو به وضوح با هم بهتر عمل می‌کنند، نه به عنوان رقیب، یک استثنا در این الگو وجود داشت: برای مرگ و میر ناشی از سرطان، تنها مقادیر کمتر تمرینات قدرتی (کمتر از یک ساعت در هفته) با کاهش خطر مرتبط بودند.

عضله و مرگ و میر

پس چرا وزنه‌برداری به ما کمک می‌کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشیم؟ پاسخ در عضله نهفته است - و اینکه عضله واقعاً چه کاری انجام می‌دهد، فراتر از کمک به حرکت ما. عضله، به ویژه عضله اسکلتی که از طریق تمرینات مقاومتی می‌سازیم، یکی از فعال‌ترین بافت‌های بدن از نظر متابولیسمی است. بعد از غذا، جایی است که بیشتر قند یا گلوکز موجود در خون ما به آن فرستاده می‌شود. انسولین، هورمونی که هنگام غذا خوردن آزاد می‌شود، به عضله سیگنال می‌دهد تا گلوکز را از جریان خون جذب کند و حدود ۸۰٪ از آن را جمع‌آوری می‌کند - یا آن را برای انرژی می‌سوزاند یا به عنوان گلیکوژن، یک منبع سوخت آماده، ذخیره می‌کند، به جای اینکه اجازه دهد به عنوان چربی در گردش باشد یا ذخیره شود. بنابراین، قوی و فراوان نگه داشتن عضله به بدن کمک می‌کند تا قند خون را مدیریت کند و از دیابت نوع ۲ که خود عامل اصلی بیماری قلبی و مرگ زودرس است، محافظت کند.

عضله نیز به خودی خود یک اندام است

وقتی عضلات منقبض می‌شوند، پیام‌رسان‌های شبه هورمونی به نام میوکین‌ها را در جریان خون آزاد می‌کنند. این‌ها به کاهش التهاب مزمن و خفیف که بی‌سروصدا زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی، دیابت و بسیاری از سرطان‌ها است، کمک می‌کنند. میوکین‌ها همچنین به عضله اجازه می‌دهند تا با کبد، بافت چربی، رگ‌های خونی،

استخوان و حتی مغز ارتباط برقرار کند. آنها سیگنال‌هایی ارسال می‌کنند که بر نحوه‌ی سوختن سوخت توسط این اندام‌ها، کنترل جریان خون و سالم ماندن آنها تأثیر می‌گذارند. در واقع، هر بار که از عضلات خود استفاده می‌کنیم، آنها موجی از سیگنال‌های شیمیایی آزاد می‌کنند که برای بقیه‌ی بدن مفید است. قلب و سیستم گردش خون نیز از این مزیت بهره‌مند می‌شوند. با گذشت زمان، تمرینات مقاومتی منظم می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند و شریان‌ها را به جای سفت شدن، انعطاف‌پذیر نگه دارد، که این امر از بیماری‌های قلبی عروقی محافظت می‌کند. قدرت بدنی نیز به خودی خود یک شاخص بسیار خوب برای سلامت است. قدرت گرفتن دست - اینکه چقدر می‌توانید با دست خود فشار دهید - به طور گسترده به عنوان شاخصی از قدرت کل بدن استفاده می‌شود. در یک مطالعه بزرگ بین‌المللی، قدرت گرفتن دست، خطر مرگ زودرس را حتی دقیق‌تر از فشار خون پیش‌بینی کرد. عضلات قوی‌تر همچنین به معنای زمین خوردن و شکستگی کمتر، استقلال بیشتر در سنین بالاتر و ضعف کمتر با افزایش سن هستند - که همه اینها طول و کیفیت زندگی ما را شکل می‌دهند. ارتباط بین تمرینات قدرتی و سلامت مغز جدیدتر و کمتر قطعی است، اما قابل قبول است. به نظر می‌رسد تمرینات مقاومتی باعث تغییرات مفیدی در مغز می‌شوند. همان بهبودهایی که در قند خون و رگ‌های خونی که از قلب محافظت می‌کنند، وجود دارد، با کاهش خطر ابتلا به زوال عقل نیز مرتبط است. این ممکن است به توضیح کاهش ۲۷ درصدی مرگ و میر ناشی از بیماری‌های عصبی که در این مطالعه یافت شده است، کمک کند. شایسته است که در مورد آنچه این مطالعه می‌تواند و نمی‌تواند به ما بگوید، شفاف باشیم. این مطالعه مشاهده‌ای بود، بنابراین اگرچه می‌تواند ارتباط قوی بین تمرینات قدرتی و طول عمر بیشتر را نشان دهد، اما نمی‌تواند ثابت کند که یکی مستقیماً باعث دیگری می‌شود. افرادی که وزنه می‌زنند ممکن است از جهات دیگری سالم‌تر باشند، اگرچه محققان بسیاری از این عوامل، از جمله رژیم غذایی، سیگار کشیدن و فعالیت هوازی را در نظر گرفتند. تمرینات قدرتی نیز به صورت خودگزارش‌دهی انجام شد و این مطالعه نتوانست میزان سختی تمرین افراد را ثبت کند. پیام دلگرم‌کننده این است که میزان مرتبط با عمر طولانی‌تر واقعاً قابل دستیابی است.

مرتبط: قدرت گرفتن شما چیزهای زیادی در مورد طول عمر شما می‌گوید

شما به عضویت در باشگاه یا هالتر سنگین نیز نیازی ندارید.

به نظر می‌رسد دو جلسه کوتاه در هفته که در آن تمام گروه‌های عضلانی اصلی را تمرین می‌دهید، در کنار مقداری ورزش هوازی هر روز، برای بهبود سلامت کلی و طول عمر شما کافی است.

گفتگو

جک مک‌نامارا، مدرس ارشد فیزیولوژی ورزشی بالینی، دانشگاه شرق لندن. این مقاله از The Conversation تحت مجوز Creative Commons بازنشر شده است. مقاله اصلی را بخوانید.

<https://www.sciencealert.com/strength-training-is-linked-to-longevity-30-year-study-finds>