



**مطالعات نشان می دهد ورزش صبحگاهی و فعالیت بدنی در ساعت آغازین روز می تواند منجر به سلامت بیشتر قلب و کاهش خطر بیماری قلبی و سکتة مرتبط است.** به گزارش 90 البرز به نقل از **تکناک**، این مطالعه که شامل بیش از ۸۵ هزار نفر بود، نشان داد که این ارتباط بدون توجه به کل میزان فعالیت روزانه بدست آمده است. دکتر گالی آلبالاک، نویسنده این مطالعه، از مرکز پزشکی دانشگاه لیدن گفت: به خوبی ثابت شده است که ورزش برای سلامت قلب مفید است، و مطالعه ما اکنون نشان می دهد که به نظر می رسد که بیشترین فایده برای قلب را ورزش صبحگاهی دارد. نتایج این تحقیقات در زنان بیشتر از مردان قابل مشاهده بود و در این تحقیق هم افرادی که صبح زود بیدار می شوند و هم افرادی که شب زنده دار بودند، مورد بررسی قرار گرفتند.

در این مطالعه از داده های بانک اطلاعات زیستی انگلستان برای بررسی رابطه بین فعالیت بدنی و خطر بیماری قلبی و سکتة در ۸۶۶۵۷ بزرگسال استفاده شد. شرکت کنندگانی که در شروع مطالعه فاقد بیماری قلبی عروقی بودند و در محدوده سنی ۴۲ تا ۷۸ سال (متوسط سن ۶۲ سال) قرار داشتند، به مدت یک هفته از یک دستگاه ثبت کننده فعالیت استفاده کردند. این مطالعه نشان داد که فعالیت بدنی صبحگاهی بدون در نظر گرفتن کل میزان فعالیت روزانه، با کمترین خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکتة مرتبط است. شرکت کنندگان برای بروز بیماری قلبی عروقی، که با بستری شدن در بیمارستان یا مرگ مرتبط با بیماری عروق کرونر یا سکتة مغزی تعریف می شود، مورد بررسی قرار گرفتند.

طی شش تا هشت سال آزمایش، ۲۹۱۱ شرکت کننده به بیماری عروق کرونر مبتلا شدند و ۷۹۶ نفر سکتة کردند. در مقایسه زمان اوج فعالیت در یک دوره ۲۴ ساعته، بیشترین فعالیت بین ساعت ۸ صبح تا ۱۱ صبح با کمترین خطر بیماری قلبی و سکتة مغزی مرتبط بود. در تجزیه و تحلیل دوم، محققین شرکت کنندگان را بر اساس زمان اوج فعالیت بدنی به چهار گروه تقسیم کردند: (۱ ظهر. ۲ صبح زود (~ ۸ صبح)؛ (۳) اواخر صبح (~ ۱۰ صبح)؛ (۴) عصر (~ ۷ بعد از ظهر). گروه ها بر اساس زمان اوج فعالیت در جمعیت مورد مطالعه انتخاب شدند، نه اینکه قبل از شروع مطالعه از پیش تعیین شده باشند. ارتباط بین زمان اوج فعالیت و بروز بیماری قلبی عروقی با مرجع قرار دادن میزان فعالیت در نیمه روز مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. پس از تنظیم سن و جنسیت، شرکت کنندگانی که در اوایل یا اواخر صبح بیشترین فعالیت را داشتند، به ترتیب ۱۱ درصد و ۱۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر در مقایسه با گروه مرجع که فعالیتشان در نیمه روز مورد بررسی قرار می گرفت، بودند. علاوه بر این، افرادی که در اواخر صبح بیشترین تحرک را داشتند در مقایسه با گروه مرجع، ۱۷ درصد کاهش خطر سکتة مغزی داشتند.

یافته ها صرف نظر از میزان کل فعالیت روزانه و اینکه شرکت کنندگان خود را سحرخیز یا شب زنده دار توصیف می کنند، ثابت بودند. هنگامی که نتایج به طور جداگانه بر اساس جنسیت تجزیه و تحلیل شد، محققان متوجه شدند که نتایج به ویژه در زنان قابل مشاهده تر است اما در مردان اینطور نیست. زنانی که در اوایل یا اواخر صبح بیشترین تحرک را داشتند به ترتیب ۲۲ و ۲۴ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر در مقایسه با گروه مرجع بودند. علاوه بر این، خطر سکتة مغزی در زنانی که در اواخر صبح بیشترین فعالیت را داشتند در مقایسه با گروه مرجع ۳۵ درصد کاهش داشت. دکتر آلبالاک گفت: این یک تحقیق شهودی بود بنابراین نمی توانیم توضیح دهیم که چرا این اطلاعات بدست آمده در زنان مشخص تر بوده است. یافته های ما با بیان اینکه فعالیت صبحگاهی و به ویژه اواخر صبح ممکن است بیشترین فایده را داشته باشد، شواهدی مبنی بر مزایای سلامتی فعالیت بدنی نیز اضافه می کند. اما امیدواریم روزی توانیم توصیه های فعلی را صرفاً با گفتن فقط یک جمله انجام دهیم: اگر ورزش می کنید، توصیه می کنیم که این را صبح ها انجام دهید."