

مريم الزعابي: ممارسة الرياضة بانتظام وقاية صحية مبكرة



أكدت مريم علي الزعابي المدربة الأخصائية في اللياقة البدنية، أن الحديث عن التطعيم لتجنب الإصابة بفيروس كورونا يضعنا أمام منعطف مهم وهو: لماذا لا نحمي أنفسنا من الإصابة بالأمراض المزمنة وسواها من خلال ممارسة الرياضة؟

ووصفت مريم الزعابي خلال مشاركتها في البرنامج الصباحي لإذاعة رأس الخيمة، التطعيم الصحي المعروف، بالمحفز للجهاز المناعي للجسم لحماية الشخص من الأمراض، مؤكدة أن الرياضة المنتظمة تقوي المناعة لعدم الإصابة بالأمراض الشائعة.

وأوضحت أن التمارين الرياضية التي تتضمن أي نشاط بدني يقوم به الفرد يعد بمثابة تطعيم مبكر سيؤتي ثماره مستقبلاً، خاصة أن الرياضة المبكرة تعمل على تقوية عضلات القلب والأوعية الدموية، وتعزز اللياقة البدنية، وفقدان الوزن والمحافظة عليه، وتطرق على سبيل المثال إلى أن الرياضة تساعد على الحد من أهم أمراض العصر وهو السكري وغيرها. وكشفت عن أنها رصدت أشخاصاً رياضيين تمكنوا من عبور مرحلة الإصابة بفيروس كورونا بشكل أسرع من سواهم غير الرياضيين.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.