

מחקר ענק: מהו סוג הספורט שיגרום לנו לחיות יותר

תוצאות מפתיעות לגבי סוג הספורט שכדאי לכם לעשות כדי לחיות יותר שנים:
שחייה, ספורט מחבטים ואירובי - הם סוגי הספורט שמפחיתים הכי הרבה את סיכון התמותה ממחלות לב וכלי דם, כך מצא מחקר חדש שפורסם בגיליון האחרון של כתב העת הבריטי לרפואת ספורט.

במחקר נבדקו נתונים מ-11 סקרים שנתיים שנערכו באנגליה וסקוטלנד בין השנים 1994 ל-2008, שכללו 80,306 מבוגרים, שגילם הממוצע היה 52.

המשתתפים נשאלו לגבי הפעילות הגופנית שביצעו בארבעת השבועות שקדמו למחקר, ומהי מידת האינטנסיביות של הפעילות הגופנית, כלומר האם היא הביאה אותם לכדי קוצר נשימה או הזעה.

המשתתפים דיווחו על ביצוע הליכה, רכיבה על אופניים, שחייה, מחול אירובי, ריצה, כדורגל או רוגבי, בדמינגטון טניס או סקווש.

תוחלת החיים של המשתתפים מרגע תחילת המחקר עמדה על 9 שנים, כשבמהלכן 8,789 מהם מתו מסיבות שונות ו-1,909 מתו משבץ מוחי או התקף לב.

סיכון התמותה היה נמוך ב-47 אחוזים בקרב אלה שעסקו במשחקי מחבט, נמוך ב-28 אחוזים בקרב שחיינים, נמוך ב-27 אחוזים בקרב רקדני אירובי ונמוך ב-15 אחוזים בקרב רוכבי אופניים.

בסקירת התמותה ממחלות לב ושבץ מוחי, נמצא כי שחקני מחבט היו בסיכון נמוך ב-56 אחוזים למות, השחיינים היו בסיכון נמוך ב-41 אחוזים ורקדני האירובי זכו בהפחתה של 36 אחוזים למות מהתקף לב או שבץ, בהשוואה למשתתפים שלא עסקו בענפי ספורט אלה.

לא להפסיק לרוץ

מחקר שנערך בדנמרק בקרב 20 אלף גברים ונשים, מצא כי סיכון התמותה בקרב רצים היה נמוך ב-44 אחוזים בהשוואה לאלה שאינם רצים. עוד עלה כי הריצה האריכה את תוחלת החיים של הרצים ב-6.2 שנים בגברים, וב-5.6 שנים בקרב נשים.

החוקרים הסבירו כי לריצה יש יתרונות בריאותיים רבים, ובהם הגברת תצרוכת החמצן, הגברת רגישות רקמות הגוף לאינסולין, רמות גבוהות יותר של כולסטרול טוב (HDL), ירידה בלחץ הדם והפחתה ביצירת קרישי דם.

עוד מצאו החוקרים כי ריצה תדירה משפרת גם את צפיפות העצם ותפקוד מערכת החיסון, מפחיתה זיהומים ודלקות ומגנה מפני השמנת יתר.

"לא מפתיע שפעילות גופנית לסוגיה השונים מאריכה תוחלת חיים", מסבירה פרופ' נעמה קונסטנטיני, מנהלת היחידה לרפואת ספורט בביה"ח שערי צדק, "משחקי מחבט מככבים משום שזהו ספורט המשלב יכולת אירובית, כוח, זריזות וקואורדינציה. עם זאת בכל סוגי ענפי המחבט – טניס, בדמינגטון, טניס שולחן וגם מטקות – המרכיבים מעט שונים".

"יש לזכור שעלולה להיות הטיה בתוצאות", מסייגת פרופ' קונסטנטיני, "היא נובעת מהעובדה שאנשים שבחרו לשחק משחקי מחבט לעומת ענפים אחרים, אולי מראש בריאים יותר וחזקים יותר. אולם ברור שפעילות גופנית מגנה בפני מחלות רבות, וכמובן – בריאה".

נכתב ע"י ד"ר איתי גל

