

بسم الله الرحمن الرحيم

- استاد مربوطه: خانم دکتر وفایی
- نام و نام خانوادگی: لیلا عبدالحی
- مشخصه درس: ورزش
- عنوان: تأثیر ورزش بر افزایش طول عمر

دویدن یک فعالیت بدنی محبوب و راحت در اوقات فراغت است که تأثیر قابل توجهی بر طول عمر دارد. به طور کلی، دوندگان ۲۵٪ تا ۴۰٪ خطر مرگ زودرس کمتری دارند و به طور تقریبی ۳ سال بیشتر از غیر دوندگان زندگی می‌کنند. اخیراً سؤالات خاصی در مورد میزان فواید سلامتی دویدن در مقایسه با سایر انواع فعالیت‌های بدنی (PA) مطرح شده است و شاید مهم‌تر از آن، آیا با افزایش میزان دویدن، بازدهی سلامتی و نتایج مرگ و میر کاهش می‌یابد یا خیر. این بررسی به جزئیات یافته‌ها در مورد تأثیر دویدن بر نتایج مختلف سلامتی و مرگ زودرس می‌پردازد، مکانیزم‌های احتمالی که دویدن را با پیشگیری از بیماری‌های مزمن و طول عمر مرتبط می‌سازد، برآورد طول عمر اضافی برای دوندگان و سایر افراد فعال را شناسایی می‌کند و بحث می‌کند که آیا شواهد کافی برای پیشنهاد اینکه فواید طول عمر با دوزهای بالاتر دویدن کاهش می‌یابد، وجود دارد یا خیر.

شواهد قوی وجود دارد که نشان می‌دهد ورزش مادام‌العمر با افزایش طول عمر سالم مرتبط است و شروع ۴۰ بیماری مزمن را به تأخیر می‌اندازد. آنچه که به تازگی در حال یادگیری است، مکانیسم‌های مولکولی است که از طریق آن ورزش کیفیت زندگی را حفظ و بهبود می‌بخشد. مرور

فعلی با دو ملاحظه کوتاه آغاز می‌شود. اولین ارائه کوتاه به تأثیرات تمرینات ورزشی استقامتی بر تناسب اندام قلبی-عروقی و ارتباط آن با بهبود نتایج سلامتی می‌پردازد. بخش دوم به ارتباطات مولکولی نوظهور از تمرین استقامتی تا سلامت روان می‌نگرد. در نهایت، تقریباً نیمی از بررسی باقی‌مانده بر روابط بین دیابت نوع ۲، میتوکندری و تمرین استقامتی متمرکز است. اکنون روشن است که تمرین بدنی یک زیست‌شناسی پیچیده است که تعاملات چندژنی را درون سلول‌ها، بافت‌ها/اعضا و سیستم‌ها فراخوانی می‌کند و گفتگوی قابل توجهی بین این عناصر وجود دارد.



pub med:منبع

