

## هل يمكن أن يكون النشاط البدني مُضراً بالصحة ؟

تؤكد الأبحاث كل يوم على أهمية ممارسة النشاط البدني للصحة العضوية والنفسية للإنسان. وعلى الرغم من أن الحد الأدنى من النشاط البدني المعزز للصحة للراشدين الموصى به يبلغ حسب التوصيات 150 دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني المعتدل الشدة أو 75 دقيقة من النشاط البدني المرتفع الشدة في الأسبوع، إلا أن التوصيات تؤكد على أن الفوائد الصحية تزداد مع زيادة مدة النشاط البدني. غير أن هناك دلائل علمية متزايدة في الآونة الأخيرة تشير إلى أن ممارسة النشاط البدني بشكل مكثف وشاق لمدة طويلة وعلى مدى سنوات، كما يحصل لدى رياضيي الماراثون (مسافة 42.2 كم) وما فوق الماراثون (100 كم فأكثر) ليست بدون أضرار صحية على العضلات وعلى صحة عضلة القلب بالذات، فكيف يمكن تفسير ذلك؟

ففي دراسة نشرت قبل عدة سنوات في مجلة الفسيولوجيا التطبيقية تم خلالها مقارنة مجموعة من الرياضيين من مختلف الأعمار ممن شارك على الأقل في 100 ماراثون مع مجموعة من الأشخاص من غير رياضيي التحمل. وتم إجراء فحص لهم بواسطة أشعة خاصة للرنين المغناطيسي ووجدوا أن هناك بداية لتكون تليفات وندبات في عضلة القلب لدى رياضيي الماراثون الأكبر سناً، ولم يجدوا شيئاً لدى الأصغر سناً أو من غير الرياضيين. ولقد لاحظوا أيضاً أن درجة حدوث تلك التليفات والندبات تزداد مع زيادة مدة وشدة التدريب، ومن المعروف أن هذه التليفات عندما تكون شديدة تقود إلى حدوث اضطرابات في نبض القلب وتؤدي في النهاية إلى فشل في عضلة القلب .

وفي دراسة أخرى وجد الباحثون أن نسبة أكبر من رياضيي الماراثون مقارنة بغير رياضيي الماراثون يعانون من تليفات في عضلة القلب ومن معدلات أعلى في مشكلات لها علاقة بالقلب بعد تتبع حالتهم لعدة سنوات. ومن المعلوم أن الدراسات تشير كذلك إلى أن نسبة حدوث الإرتجاج الأذيني (AF)، وهو حالة من اضطرابات النبض منشأها الأذنين، تزيد بخمسة أضعاف لدى رياضيي ما فوق الماراثون ورياضيي الدراجات للمسافات الطويلة مقارنة بغيرهم.

ولعلنا لا ننسى أول حادثة وفاة (فجأة) للجندي الشاب فيديبيديس الذي توفي مباشرة بعد أن نقل خبر فوز الأغرقي على الفرّس في عام 490 قبل الميلاد، بعد أن قطع مسافة 281 كم جرياً بشكل متواصل في مدة يومين، وكانت وفاته أول حالة وفاة تسجل لشخص بعد قطعه تلك المسافة جرياً (كانت المسافة الأخيرة من مدينة ماراثون إلى مدينة أثينا تبلغ 26.2 ميل).