

نشاط بدني منتظم يحمي كبار السن الهشّين ويطيل أعمارهم: دراسة ضخمة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 15, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). نشاط بدني منتظم يحمي كبار السن الهشّين ويطيل أعمارهم: دراسة ضخمة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118948>

تخيل أنك في الثمانين من عمرك. قد تكون صحتك العامة جيدة، ولكنك تلاحظ أنك تتعب بسرعة أكبر، وأن ممارسة الأنشطة اليومية أصبحت أكثر صعوبة. هل هذا يعني أنك تعاني من "الهشاشة"؟ وهل يمكن للنشاط البدني المنتظم أن يقلل من المخاطر المرتبطة بهذا التدهور الطبيعي؟ هذه الأسئلة هي محور دراسة جديدة تلقي الضوء على العلاقة المعقدة بين النشاط البدني، والهشاشة، وطول العمر.

منهجية البحث

قام باحثون بتحليل بيانات من خمس دراسات سكانية واسعة النطاق في أوروبا والصين والولايات المتحدة والمكسيك. وشملت هذه الدراسات أكثر من 102,913 مشاركاً تتراوح أعمارهم بين 56 و 65 عاماً، وتمت متابعتهم لمدة تصل إلى 19.3 عاماً. استخدم الباحثون نماذج "تراكم العجز" لتحديد حالة الهشاشة لدى المشاركين. هذه النماذج تأخذ في الاعتبار مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك الأمراض المزمنة، والقيود الوظيفية، ومشاكل الحركة، والحواس، والصحة العقلية، والقدرات الإدراكية (الذاكرة والتفكير). تم تصنيف المشاركين إلى ثلاث مجموعات: أصحاء (robust)، وفي مرحلة ما قبل الهشاشة (prefrail)، وهشاشة (frail). كما تم تصنيف مستوى النشاط البدني للمشاركين إلى نشط بانتظام (يلبي توصيات منظمة الصحة العالمية) أو غير نشط.

النتائج

أظهرت النتائج أن هناك تفاعلاً ثابتاً بين النشاط البدني والحالة الهشة فيما يتعلق بخطر الوفاة بسبب جميع الأسباب (all-cause mortality) في جميع الدراسات الخمس. بمعنى آخر، لم يكن تأثير الهشاشة على خطر الوفاة هو نفسه بالنسبة للأشخاص النشطين وغير النشطين. وجد الباحثون أن الهشاشة ارتبطت بزيادة كبيرة في خطر الوفاة لدى المشاركين غير النشطين (بنسبة 3.72 ضعف مقارنة بالأشخاص الأصحاء)، مقارنة بالمشاركين النشطين (بنسبة 2.40 ضعف). وهذا يشير إلى أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يخفف من المخاطر المرتبطة بالهشاشة.

الأمر الأكثر إثارة للاهتمام هو أن الأشخاص الهشّين الذين يمارسون نشاطاً بدنياً منتظماً حققوا فوائد أكبر من حيث طول العمر مقارنة بالأشخاص الأصحاء الذين يمارسون نفس المستوى من النشاط. فقد انخفض خطر الوفاة لدى الأشخاص الهشّين النشطين بنسبة 44% (0.56)، بينما انخفض لدى الأشخاص الأصحاء النشطين بنسبة 20% (0.80). هذا يعني أن النشاط البدني قد يكون أكثر أهمية للأشخاص الذين يعانون بالفعل من هشاشة.

بالإضافة إلى ذلك، وجد الباحثون أن هذا النمط من التفاعل بين النشاط البدني وكل جانب من جوانب الهشاشة (مثل الأمراض المزمنة أو القيود الوظيفية) ظهر في دراسة واحدة على الأقل.

دلالات البحث

تؤكد هذه الدراسة، التي أجراها الباحثون، على أهمية النشاط البدني المنتظم لكبار السن، وخاصة أولئك الذين يعانون من هشاشة. تشير النتائج إلى أن النشاط البدني ليس مجرد وسيلة للحفاظ على الصحة العامة، بل هو أيضاً أداة قوية للتخفيف من المخاطر المرتبطة بالهشاشة وزيادة طول العمر. إن حقيقة أن الأشخاص الهشّين قد يستفيدون بشكل أكبر من النشاط البدني مقارنة بالأشخاص الأصحاء هي رسالة مهمة. فهي تشير إلى أن التدخلات التي تشجع كبار السن على ممارسة النشاط البدني، وخاصة أولئك الذين يعانون من هشاشة، يمكن أن يكون لها تأثير كبير على صحتهم ورفاههم.

هذه النتائج مدعومة بقوة من خلال تحليل البيانات من خمس دراسات مختلفة، مما يزيد من مصداقيتها. ومع ذلك، من

المهم ملاحظة أن هذه الدراسة هي دراسة قائمة على الملاحظة، مما يعني أنها لا تستطيع إثبات علاقة سببية بشكل قاطع. قد تكون هناك عوامل أخرى، غير النشاط البدني والهشاشة، تؤثر على خطر الوفاة. ومع ذلك، فإن الأدلة المتراكمة تشير بقوة إلى أن النشاط البدني المنتظم هو عنصر أساسي في نمط حياة صحي لكبار السن.

Reference

Zhu, Z. (2026). *Interaction between physical activity and deficit-based frailty on all-cause mortality in older adults: a prospective study of five population-based cohorts*. The Lancet Regional Health - Western Pacific

DOI: [10.1016/j.lanwpc.2025.101780](https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2025.101780)