

ฝ่าเท้ากับหัวใจ...สายใยถึงกัน

บางคนอาจเชื่อว่าจะต้องเล่นกีฬาเท่านั้นที่จะเป็นประโยชน์ต่อหัวใจและทำให้มีสุขภาพดีแต่ผลการวิจัยชี้ว่าเพียงแค่คุณเดินแบบกระฉับกระเฉงคล่องตัวหน่อยก็เพียงพอแล้วสำหรับการกระตุ้นหัวใจให้แข็งแรง

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา รายงานการค้นคว้าของพวกเขาในการประชุมของ "อเมริกัน ฮาร์ท แอสโซซิเอชัน" โดยหัวหน้าทีมวิจัย ศาสตราจารย์ ไคลี แมคอินนิส ระบุว่า คนส่วนใหญ่ยังเชื่อว่าการออกกำลังกายจะต้องออกอย่างเต็มที่ และต้องเป็นกิจกรรมที่สลับซับซ้อนกว่าการเดินธรรมดาๆ ถึงจะเพียงพอที่จะเพิ่มอัตราการเต้นหัวใจของคนๆหนึ่งได้ ซึ่งมันทำให้หมดกำลังใจตั้งแต่เริ่มออกกำลังกายกันเลยทีเดียว ทั้งที่จริงแล้วแค่การเดินไวๆ ก็ช่วยสร้างเกราะป้องกันโรคภัยได้อีกโข

เมื่อดูจากการทดสอบโดยให้อาสาสมัครเดินบนเครื่องออกกำลังกายในระดับที่สบายๆแต่กระฉับกระเฉงแล้ว อัตราการเต้นของหัวใจของพวกเขาและระดับการออกแรงอยู่ในระดับที่ปลอดภัย แต่ก็สูงพอที่จะทำให้เกิดความฟิตของหลอดเลือดหัวใจในระดับที่หมอแนะนำได้ โดยไม่ต้องวิ่งเลย

ขณะที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจ ดร. เควิน แคลนเนอร์ จาก สถาบันโรยัล ฮัลเลมเซีย ประเทศอังกฤษ บอกว่า " การจะมีสุขภาพดีไม่ใช่เรื่องยาก คนเราไม่จำเป็นต้องเล่นกีฬาหรือไปออกกำลังกายตามยิมหรือฟิตเนส แค่เราลงมาจากรถแล้วก็เดินบ้างก็พอแล้ว"

ด้าน ดร. ฮิวโก้ ครอบมปี จากหน่วยงานพัฒนาสุขภาพ กล่าวว่า "การเดินเป็นการออกกำลังกายที่พิเศษมาก ไม่เพียงแต่จะทำให้สุขภาพดีเท่านั้น แต่มันยังไม่จำเป็นต้องใช้ทักษะพิเศษหรืออุปกรณ์ใดๆ และก็ไม่ต้องเข้ายิมด้วย"

ผู้เชี่ยวชาญประสานเสียงข้ามแดนกันขนาดนี้ แล้วจะช้าอยู่ใย จริงไหมเรา...

<http://www.hiso.or.th/>

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิติมาภรณ์ 081 449 7479