



يأتي الالتهاب كرد فعلٍ بيديه الجسم عند التعرّض لأيّ عامل مؤذٍ (كالرضوض، والجراثيم، والفطور وغيرها من العوامل الخارجية)، ويحدث الالتهاب في محاولة من الجسم لمنع انتشار العدوى. لكن وجود الالتهابات يرتبط باستمرار بالأمراض المزمنة؛ مثل السكري وأمراض القلب والأوعية. لذلك جئناكم اليوم بهذا المقال الذي نقدم لكم فيه دراسةً مراجعةً نُشِرت حديثاً في المجلة الأوروبية للفحص السريري of Journal European الالتهاب مقاومة على أجسامنا مساعدة على الرياضة التمارين قدرة حول Clinical Investigation

ويبدو أن الرياضة تمتلك دوراً كهذا بالفعل، فما أن تبدأ بتحريك عضلاتك قليلاً، حتى تُفرز خلاياها بروتيناً يدعى يلي فيما نذكرها للالتهاب المضادة الخصائص من مجموعة يحمل والذي (IL-6) InterLeukin 6

- خفضٍ مستويات بروتين TNFalpha في الجسم، والذي يُصنّف كمحرّضٍ لحدوث الالتهابات.
- تثبيط عمل بروتين آخر هو InterLeukin1beta، الذي يحرض التهابات التي تخرب الخلايا المفرزة للأنسولين.

كذلك لوحظ تناسبٌ طرديٌّ بين نسبة إفراز IL-6 وطول فترة التمرين، إذ وُجد في العام 2003 أن الجسم قد أفرز كمياتٍ كبيرةً من البروتين TNF alpha - وصلت إلى الثلاثة أضعاف في بعض الأحيان - لدى الأشخاص الذين لم يمارسوا الرياضة وذلك إثر حقن مجموعةٍ من المتطوعين بجراثيم coli.E المعروفة بإثارة الاستجابة الالتهابية في الجسم، في حين كان العكس واضحاً لدى المجموعة التي مارست تمارين الدراجة الثابتة لمدة 3 ساعات، إذ ارتفعت لديهم مستويات IL-6 دون أي ارتفاع في مستوى TNFalpha الضار.

يُذكر أن نسبة IL-6 ترتفع لتبلغ ذروتها في نهاية التمرين، وتستمر لفترةٍ وجيزةٍ تعود بعدها للانخفاض سريعاً إلى المستوى الذي كانت عليه قبل التمرين. ولكن، قد لا يكون IL-6 العامل الوحيد المقاوم للالتهاب، فقد أظهرت بعض الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يزيد من إفراز بروتين آخر في خلايا العضلات يدعى (IL-15) InterLeukin (15-IL)، والذي يساعد في ضبط تراكم الدهون في البطن.

ومما خلّصت إليه دراسة المراجعة، نجد أن ممارسة الرياضة بأنواعها تمثل طريقةً طبيعيةً، وأمنةً لتنشيط الاستقلاب والاستفادة من فعاليتها المضادة للالتهابات، ويجب على كل شخص أن يضيفها إلى الخطة العلاجية للأمراض المزمنة التي يرافقها حدوث الالتهابات، كالسكري من النمط الثاني، وأمراض القلب والأوعية الدموية.



المصدر: <http://syr-res.com/?3b21>
الدراسة المرجعية: <http://syr-res.com/?3b22>

المساهمون في المقال :

ترجمة: Shahera Ghali



تدقيق علمي: Hasan Iessa



تدقيق لغوي: Rasha Samir Sryo



تعديل الصورة: Karam Naameh



صوت: Samaa Aljasseem



نشر: Ehab Kardouh

