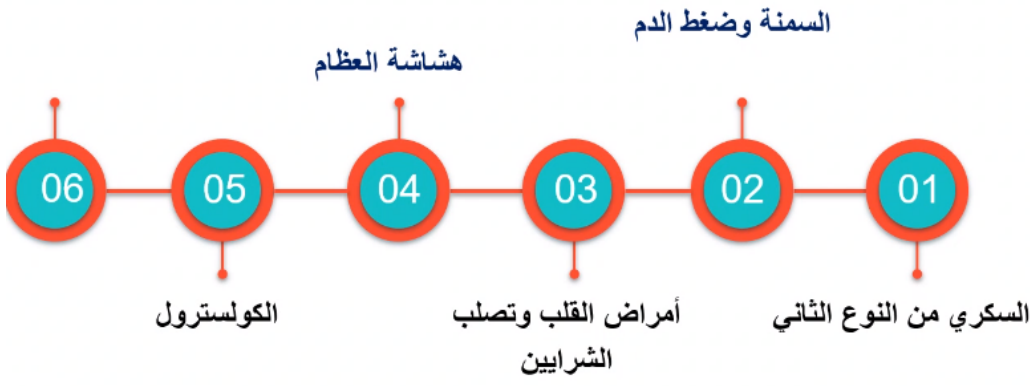


الأمراض الناتجة عن قلة الحركة



قلة الاستخدام تؤدي الى فقدان الوظيفة " us it or lose it "

قاعدة فسيولوجية



Jan 20, 2022

محاضرة افتراضية حول ارتباط السلام الداخلي بالصحة البدنية

نظمت عمادة شؤون الطلبة- مقر أبوظبي- بالتعاون مع كلية التربية والعلوم الإنسانية والاجتهادية ومجلس أبوظبي الرياضي محاضرة افتراضية بعنوان السلام الداخلي والصحة النفسية والبدنية، قدمها الدكتور أسامة اللالا- أخصائي توعية رياضية وصحية، وأدارها الدكتور ماجد الصالح الأستاذ التدريبي الرياضي المشارك من كلية التربية، وبمشاركة فعالة من طلاب هادة اللياقة البدنية والصحة.

تناولت المحاضرة محاور متنوعة ومنها: أسباب الشيخوخة، أين تكمن أسرار السلام الداخلي وكيفية المعادلة بينها وبين الصحة النفسية والبدنية، الساعة البيولوجية والنشاط البدني.

تحدث الدكتور أسامة اللالا عن الضغوط النفسية والتوتر الذي يعد أحد أهم الأسباب المؤدية إلى الشيخوخة المبكرة والإصابة بالسرطان باعتباره يرفع من نسبة التأكسد بالجسم. كما تشير الدراسات إلى أن الشعور بالوحدة وغياب الاهتمام والحب والتفكير السلبي يجبر العقل على إرسال إشارات عبر جهاز الإنذار السهبتاوي إلى الخلايا الدهنية مما يؤدي إلى إبطاء الأيض وخفض كفاءة الجسم على حرق الدهون، مما يجعل الجسم أكثر مقاومة للانسولين ومن ثم زيادة الوزن.

وأكد الدكتور اللالا على أهمية تدريب العقل على الاسترخاء حيث استعرض مجموعة من الدراسات البحثية التي تشير إلى أن الاستمتاع بالحياة والابتعاد عن الحقد والكراهية يساهم إيجابياً في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض المزمنة.

رابط الخبر