

## لتحسين المزاج وخفض ضغط الدم شاهدوا مباريات كرة القدم



كشفت دراسة أجرتها جامعة "ليدز" شملت 25 مشجعا، أن مشاهدة كرة القدم تساهم في خفض ضغط الدم وتحسين المزاج.

وقام الباحثون بدراسة حالات مشجعي "ليدز يونايتد"، الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و62 عاما، خلال 3 مباريات رئيسية في بطولة الموسم الماضي. وسجل معدل ضربات القلب قبل وبعد كل مباراة، وكذلك خلال الاستراحة بين الشوطين بحسب "ديلي ميل

ووجدوا أن معدلات دقات القلب لدى المشجعين زادت بنحو 64%، وبلغت ذروتها عند 130 نبضة في الدقيقة، حيث يتراوح معدل ضربات القلب الطبيعي" بين 60 و100 نبضة في الدقيقة

ويعادل هذا الأمر المشي السريع لمدة ساعة ونصف الساعة، بحسب الباحثين

خسارة وتأثير عكسي

وأوضحت الدراسة أن فوز فريق كرة القدم المفضل أدى إلى خفض ضغط الدم لدى المشجعين، ومنحهم "دفعة نفسية" استمرت طوال اليوم لدى البعض

ومع ذلك، فإن خسارة الفريق لها تأثير عكسي على المشجعين، الذين يعانون من مشكلات معينة، حيث شهدوا ارتفاع ضغط الدم المؤقت

وقالت كبيرة معدي الدراسة، الدكتورة أندريا أولتي: "في نهاية المطاف، يمنحك دعم فريقك في إحدى مباريات كرة القدم تمرينا معتدلا للقلب والأوعية الدموية. يوجد إجهاد جيد وآخر سئ، وهناك مستوى من الإثارة جيد جدا للصحة