

مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري؛ فالنشاط البدنيّ قد يساهم في تقليل ضغط الدم الانقباضي بما يقارب 5-7 مليمترا زئبقية لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم. [٣] كما أنّ النّشاط البدنيّ مفيد للمساعدة على تقليل فرصة الإصابة بمرض السكري خاصةً النوع الثاني منه؛ حيث إنّّه قد يساعد على تحسين حساسية الخلايا لهرمون الأنسولين والمحافظة على مستويات السكر في الدم. [٣] الحفاظ على صحة القلب تكمن أهمية النشاط البدني في المحافظة على القلب والشرايين المغذية له في محاربة الدهون الضارة في الجسم، وتقليل الدهون الثلاثية الضارة في الجسم،