



بهترین شیوه حفظ سلامت قلب/ورزش و کنترل رژیم غذایی

محققان عنوان می کنند ورزش کردن همراه با کنترل رژیم غذایی احتمالا بهترین شیوه حفظ سلامت قلب است.

محققان عنوان می کنند ورزش کردن همراه با کنترل رژیم غذایی احتمالا بهترین شیوه حفظ سلامت قلب است.

به گزارش خبرنگار مهر، تحقیق جدید محققان دانشگاه سنت لوئیز آمریکا نشان می دهد رژیم گرفتن، ورزش کردن یا تلفیق هر دو می تواند به دلیل کاهش وزن بسیار برای سلامت مفید باشند.

محققان با ایجاد سه اقدام مطالعاتی دریافتند شرکت کنندگان بعد از حدود سه ماه، ۷ درصد از وزن خودشان را از دست دادند.

شرکت کنندگان در هر سه گروه شاهد کاهش ریسک بیماری قلبی عروقی از ۴۶ درصد به ۳۶ درصد در طول زندگی شان بودند.

ادوارد وایس، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ورزش و رژیم غذایی کم کالری سالم به خاطر بهبود فاکتورهای پرخطر بیماری قلبی عروقی، حتی در صورت عدم کاهش وزن، معروف هستند.»

وی در ادامه می افزاید: «به همین دلیل، ما پیش بینی می کنیم تلفیق رژیم غذایی و ورزش تاثیرات مضاعفی بر فاکتورهای پرخطر دارد از اینرو انتظار داشتیم بهبود روند سلامت در گروه تلفیقی در مقایسه با گروه رژیم غذایی یا ورزش به تنهایی بیشتر باشد.»

در عوض، در این مطالعه مشخص شد میزان فایده به ورزش، رژیم غذایی یا تلفیق هر دو بستگی ندارد.

در این مطالعه، محققان ۵۲ مرد و زن دارای اضافه وزن را به یک از سه گروه تقسیم کردند: گروه ورزش؛ گروه رژیم غذایی؛ و گروه تلفیق ورزش و رژیم غذایی.

به گروه رژیم غذایی آموزش داده شد که ۲۰ درصد از مصرف کالری شان را کاهش دهند، درحالیکه به گروه ورزش گفته شد میزان فعالیت شان را تا ۲۰ درصد افزایش دهند. به گروه تلفیقی هم گفته شد که هر دو کار فوق را تا ۱۰ درصد انجام دهند.

در پایان مشخص شد هر سه گروه دارای میزان مشابه بهبود از لحاظ فشار خون، میزان کلسترول و ضربان قلب و میزان مشابه کاهش ریسک بیماری قلبی بودند.