



ورزش و رعایت رژیم غذایی مؤثرترین راه برای کاهش وزن

نتایج تحقیقات جدید حکایت از آن دارد که برنامه‌های تدوین‌شده برای کاهش وزن در افراد بسیار چاق نظیر رعایت رژیم غذایی به همراه ورزش، بسیار ثمربخش است و می‌تواند باعث کاهش وزن شدید در این افراد شود.

نتایج تحقیقات جدید حکایت از آن دارد که برنامه‌های تدوین‌شده برای کاهش وزن در افراد بسیار چاق نظیر رعایت رژیم غذایی به همراه ورزش، بسیار ثمربخش است و می‌تواند باعث کاهش وزن شدید در این افراد شود.

محققان دانشگاه پیتسبورگ می‌گویند: اگرچه پیش‌تر نیز بسیار درباره اهمیت ورزش و رعایت خورد و خوراک و رژیم غذایی تحقیقاتی انجام شده بود و نتایج مثبت این برنامه‌ها به اثبات رسیده بود، نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که تا چه میزان تغییر سبک زندگی می‌تواند در بهبود وضعیت جسمانی و فیزیکی افراد مؤثر باشد.

دکتر دانا ریان، رئیس سازمان تحقیقات پزشکی انجمن چاقی مفرط می‌گوید: افرادی که توانایی مالی پرداخت هزینه عمل جراحی لاغری یا تمایلی به انجام چنین عملی را ندارند می‌توانند با انتخاب راه‌های بسیار سلامت‌تر و کم‌هزینه‌تری نظیر تبعیت از رژیم غذایی مناسب و ورزش، از وزن خود به میزان قابل‌توجهی بکاهند و خطرات ناشی از چاقی را در خود کاهش دهند. این متخصص در مصاحبه با روزنامه مای‌هلت‌نیوز می‌افزاید: اغلب افراد نسبت به تأثیر تغییر سبک زندگی در کاهش وزن در افراد چاق چندان امیدوار نیستند اما نتایج تحقیقات اخیر نشان داد که تغییر سبک زندگی نه تنها می‌تواند جهت کاهش وزن افراد چاق مؤثر باشد که می‌تواند وزن افراد بسیار چاق را نیز به میزان بسیار زیاد کاهش دهد.

در افراد چاق، ورزش به تنهایی موجب کاهش وزن مختصری می‌شود. متوسط کاهش وزن گزارش شده در ۱۲ بررسی، در حدود ۲/۵ کیلو بوده است. در یک فرد ۷۰ کیلویی، ۵ ساعت فعالیت ورزشی در هفته تنها ۲۰۰ گرم کاهش وزن را به دنبال خواهد داشت. ترکیب ورزش و رژیم غذایی نقش مؤثرتری از رژیم غذایی یا ورزش تنها ایفا خواهد کرد. فرض کنید یک نفر با رژیم غذایی، موفق به حدود ۱۰ کیلوگرم کاهش وزن شده است. نزدیک به ۳ کیلوگرم از این مقدار کاهش وزن در نتیجه حذف مواد غیرچربی به دست می‌آید، حال آنکه یک کاهش وزن ۱۰ کیلوگرمی با ورزش و رژیم غذایی توأم، کمتر از ۲ کیلوگرم از توده‌های غیرچربی بدن را از بین می‌برد.

وجود چربی انبوه در ناحیه شکم، موجب افزایش مقاومت بدن نسبت به آثار انسولین و در نتیجه بالا رفتن قند خون در افراد چاق می‌شود. همچنین یکی از عوامل مؤثر در ابتلا به امراض قلبی-عروقی به شمار می‌آید، بنابراین، کاهش چربی شکمی کمک زیادی به حفظ سلامت می‌کند. براساس نتایج مطالعات وسیع، ورزش نقش مؤثری در کاهش چربی‌های ناحیه شکم ایفا می‌کند.

در افراد کم‌تحرک، شروع ورزش احتمال افزایش وزن را کاهش می‌دهد. همچنین ورزش کردن روش کارآمدی در حفظ وزن بدن بعد از درمان صحیح چاقی است. در یک بررسی ثابت شد که با قطع رژیم غذایی، بعد از ۱۸ ماه ۹۲ درصد از وزن ازدست‌رفته مجدداً بازمی‌گردد، در صورتی که با تداوم ورزش، افزایش زیادی در وزن بدن نخواهیم داشت. تأثیر ورزش در درمان چاقی کودکان بیشتر است. امروزه فعالیت بدنی عامل پیشگیری از چاقی اطفال و همچنین درمان آن شناخته شده است.

در واقع ورزش و رعایت رژیم غذایی مناسب می‌تواند راهکار بسیار مناسب تری از عمل جراحی لاغری برای کاهش وزن باشد. امروزه شیوه‌های بسیار متعددی نظیر مصرف قرص‌های لاغری و استفاده از کمربندهای لاغری در جوامع رایج شده و در بسیاری از جوامع نیز بدون توجه به اثرات سوء این شیوه‌ها به تبلیغ آنها در سطح گسترده می‌پردازند. با توجه به اینکه چاقی یکی از معضلات عصر حاضر است بسیاری افراد برای کاهش وزن از قرص‌های لاغری استفاده می‌کنند در صورتی که عوارض منفی این قرص‌ها به مراتب بیشتر از فایده آنهاست. تحقیقات نشان داده مصرف قرص‌های لاغری ممکن است با ایجاد وقفه در متابولیسم بدن برای مدت کوتاهی موجب کم‌اشتهایی و کاهش ناچیز وزن شود اما تأثیر پایدار نداشته و موجب بروز عوارض زیادی نیز می‌شود و در مواردی هم مصرف زیاد آنها ایجاد مسمومیت می‌کند.

بنابراین ایجاد وقفه در متابولیسم طبیعی بدن پس از مدتی موجب بروز عوارض گوناگون گوارشی می‌شود و در عین حال وقتی فرد متوجه شود که دوباره به وضعیت قبل برگشته و قرص‌ها تأثیر چندانی نداشته، عموماً از نظر روحی افسرده‌تر می‌شود.

حتی در مواردی مشاهده شده افراد به عنوان آخرین راه، اقدام به استفاده از انواع قرص های لاغری کرده اند اما نهایتا پس از ناامیدی دست به خودکشی زده اند.

بررسی ها نشان می دهد قرص های لاغری و استفاده از دیگر شیوه های دارویی و درمان مصنوعی به هیچ وجه نمی تواند موجب کاهش بیش از 5 درصد از وزن بدن شود و این برای افراد چاق به منزله هیچ است.

از طرف دیگر متخصصان هشدار می دهند که نه فقط به دلیل نرسیدن به وزن دلخواه بلکه به منظور به خطر نینداختن وضعیت سلامت عمومی از خوردن قرص های لاغری جداً پرهیز کنید. اما واقعیت چیز دیگری است؛ افراد می توانند با ورزش و رعایت رژیم های غذایی که شیوه ای بسیار سالم تر و طبیعی تر است وزن خود را کاهش دهند.