

یک چربی خطرناک و روش کاهش آن!

«نوعی از چربی در بدن وجود دارد که باید توجه ویژه‌ای به آن داشته باشید زیرا می‌تواند اثر چشمگیری بر سلامت و طول عمر شما داشته باشد و آن چربی اطراف قلب است.»



«نوعی از چربی در بدن وجود دارد که باید توجه ویژه‌ای به آن داشته باشید زیرا می‌تواند اثر چشمگیری بر سلامت و طول عمر شما داشته باشد و آن چربی اطراف قلب است.»

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از «ایزی هلت آپشنز» نوشت: «احتمالاً می‌دانید که برای حفظ سلامت خود باید بر میزان چربی کلی بدن خود نظارت داشته و آن را در سطحی مطلوب حفظ کنید. چربی بیش از حد می‌تواند عملکردهای اندام‌های بدن را مختل کرده و آنها را در معرض خطر قرار دهد. اما نوعی از چربی در بدن وجود دارد که باید توجه ویژه‌ای به آن داشته باشید زیرا می‌تواند اثر چشمگیری بر سلامت و طول عمر شما داشته باشد و آن چربی اطراف قلب است. میزان بیش از حد این چربی می‌تواند با عوارض مختلف یا حتی مرگ زود هنگام همراه باشد.»

انواع چربی قلب و خطری که ایجاد می‌کنند

باید به این نکته توجه داشته باشید که دو نوع چربی اطراف قلب را فرامی‌گیرند و هر کدام می‌توانند خطرات خاص خود را در پی داشته باشند.

نوع نخست، بافت چربی اپیکاردیال نام دارد. این نوع از چربی خطر بیماری قلبی و همچنین رویدادهای قلبی-عروقی ناگهانی، مانند حمله قلبی را افزایش می‌دهد. چربی اپیکاردیال با آترواسکلروز (تصلب شرایین) یا انباشت چربی، کلسترول و پلاک در دیواره سرخرگ‌ها نیز پیوند خورده است.

نوع دومی به نام بافت چربی پریکاردیال شناخته می‌شود. همانند چربی اپیکاردیال، هر چه میزان این چربی نیز بیشتر باشد، احتمال ابتلا به آترواسکلروز نیز افزایش می‌یابد. همچنین این نوع چربی با کلسیفیکاسیون کرونری، پرفشاری خون، سطوح پایین کلسترول خوب (HDL) و حتی سندرم متابولیک پیوند خورده است.

خوشبختانه به لطف نتایج مطالعه‌ای که به تازگی انجام شده است، هر چه بهتر از چگونگی مقابله با چربی قلب آگاه شده ایم.

مطالعه‌ای که در نشریه JAMA Cardiology منتشر شد، نشان داده است که تمرینات ورزشی قدرتی گزینه‌ای ایده‌آل برای کاهش چربی اطراف قلب است.

شرکت کنندگان در این مطالعه به دو گروه تقسیم شدند که یک گروه تمرینات قدرتی و گروه دیگر تمرینات هوازی را به مدت سه ماه انجام دادند.

به طور کلی، هر دو نوع تمرین در کاهش چربی اطراف قلب موثر بودند. میزان کاهش چربی اپیکاردیال به واسطه تمرینات قدرتی ۲۲ درصد بود؛ در شرایطی که این میزان برای تمرینات هوازی ۲۴ درصد بود. از سوی دیگر انجام تمرینات قدرتی کاهش ۳۱ درصدی چربی پریکاردیال را نشان داد؛ در شرایطی که تمرینات هوازی موفقیت چندانی در کاهش این نوع از چربی نداشتند.

به گفته پژوهشگران، نتایج تمرینات قدرتی و هوازی به صورت جداگانه مورد بررسی قرار گرفته و ترکیب آنها ممکن است نتایج جالب توجه بیشتری را به همراه داشته باشد.

بر همین اساس است که آنها ترکیب کار با وزنه و تمرینات هوازی مانند پیاده روی، دویدن آرام، و دوچرخه سواری را برای بهره‌مندی از فواید حداکثری در زمینه کاهش چربی اطراف قلب را توصیه کرده‌اند.»