

## ارتباط بی تحرکی با کبد چرب



بی تحرکی حتی صرف نظر از میزان وزن افراد ، خطر ابتلا به کبد چرب را افزایش می دهد. کبد چرب عارضه ای است که به علت تجمع چربی در بافت کبد موجب از بین رفتن بافت کبد و اختلال در سوخت و ساز می شود . ارزیابی ها نشان می دهد ، افرادی که ورزش نمی کنند و توانایی آنها به تدریج برای ورزش کاهش یافته است ، بیش از دیگران در خطر ابتلا به کبد چرب قرار دارند. بر اساس ارزیابی ها ، این عارضه فقط در افراد چاق رخ نمی دهد و حتی افرادی که وزنشان طبیعی است نیز در صورتی که همیشه بی تحرک باشند در خطر ابتلا به این عارضه قرار دارند .