



کم تحرکي و افزایش وزن دو عامل کلیدی تهدید کننده سلامت قلب است

به گفته محققان؛ کم تحرکي و چاقی دو عامل کلیدی و خطرناک برای سلامت قلب است...

به گفته محققان؛ کم تحرکي و چاقی دو عامل کلیدی و خطرناک برای سلامت قلب است. طبق آمارهای جدید از انجمن قلب آمریکا، در حالی که فیزیکیان و جراحان به دنبال درمان‌های بهتر حملات قلبی و دیگر مشکلات قلبی-عروقی هستند، بسیاری از مردم دستورات ساده و ابتدایی را برای جلوگیری از این بیماری‌ها نادیده می‌گیرند. طبق این آمارها، 59 درصد افراد بزرگسال تحت بررسی اظهار کردند که هیچ فعالیت شدیدی به منظور عرق کردن به اندازه کافی برای افزایش قابل توجه تنفس و بهبود قلب خود نداشته‌اند. دکتر دونالد لیود جونز رئیس کمیته آماری انجمن قلب گفت: مواردی که افراد باید به آن توجه کنند وزن و دور کمرشان است. این موارد موجب عوامل خطرناک دیگری مانند کلسترول و دیابت می‌شود. وی ادامه داد: کم تحرکي و افزایش وزن دو عامل کلیدی تهدید کننده سلامت قلب در آمارها است. او اظهار کرد: میزان دسترسی افراد به غذاهای پرکالری زیاد است و ما نمی‌توانیم هرکاری را برای سوزاندن کالری اضافه افراد انجام دهیم. نتایج آمار سال‌های 2003 تا 2006 نشان می‌دهد که 11/3 درصد کودکان و نوجوانان با افزایش شاخص توده بدنی به میزان 97 درصد رو به رو بوده‌اند که این موضوع نگران کننده است؛ زیرا 70 درصد نوجوانان سنگین وزن در بزرگسالی نیز اضافه وزن دارند. دکتر لیود جونز بیان کرد: نکته حائز اهمیت دیگر کنترل بهتر فشار خون بالاست که یک عامل خطرناک در بیماری‌های قلبی - عروقی به شمار می‌رود. در سال‌های اخیر این بیماری افزایش یافته است که ما امیدواریم از نارسایی قلبی که در نتیجه این بیماری ایجاد می‌شود، پیشگیری کنیم.