



افزایش فعالیت بدنی؛ چرا و چگونه؟

شما نیز مکرر شنیده اید که یک فرد سالم نیز برای حفظ سلامتی خود و نیز ارتقاء آن نیاز به ورزش و فعالیت بدنی منظم دارد. آیا می خواهید بدانید که به چه دلیل باید ورزش کرد؟ در این مقاله ما سعی می کنیم منافع اصلی ورزش را برای شما یاد آوری نماییم...

افزایش فعالیت بدنی؛ چرا و چگونه؟

هر وقت شما تصمیم به شروع یک رژیم کاهش وزن می گیرید حتما متخصصین تغذیه به شما توصیه می کنند که داشتن فعالیت بدنی همراه با رژیم غذایی می نمایند.

شما نیز مکرر شنیده اید که یک فرد سالم نیز برای حفظ سلامتی خود و نیز ارتقاء آن نیاز به ورزش و فعالیت بدنی منظم دارد. آیا می خواهید بدانید که به چه دلیل باید ورزش کرد؟ در این مقاله ما سعی می کنیم منافع اصلی ورزش را برای شما یاد آوری نماییم. آیا تا به حال به خود گفته اید که چقدر خوب می شد اگر کسی به شما یاد می داد که چگونه می توانید یک زندگی سالم تر، لاغرتر و طولانی تر را تجربه نمایید؟

بدانید که ورزش یک کلید طلایی برای داشتن یک زندگی با کیفیت بهتر است.

فعالیت بدنی منظم نه تنها منجر به کاهش وزن می شود، بلکه میزان خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن را نیز کاهش می دهد. انجام یک فعالیت بدنی که از آن لذت ببرید و بتوانید آن را قسمتی از برنامه ی معمول روزانه زندگی خود کنید، کلیدی برای یک زندگی سالم و طولانی است.

شما که سال ها بدون تحرك زندگی می کنید، مرور لیست مزایای فعالیت بدنی می تواند واقعاً تاثیرگذار باشد.

خیلی از افراد وقتی صحبت از فعالیت بدنی و ورزش به میان می آید تصور می کنند که باید حتماً به ورزشگاه بروند و یا وسایل ورزشی گران قیمت خریداری نمایند. لازم است بدانید شما می توانید ورزش را از منزل با امکانات کم نیز آغاز نمایید. امکاناتی که برای ورزش کردن به آن ها نیاز دارید بسیار ساده اند؛ شما باید فقط شروع کنید.

بعضی از افراد نیز بر این عقیده اند که از آنان گذشته است چرا که ورزش برای کسانی موثر است که هنوز به بیماری مبتلا نشده اند. به عبارت دیگر این تصور برای آنان وجود دارد که ورزش جنبه پیشگیری دارد. جالب است که بدانید ورزش در کنترل بیماری ها و نیز درمان آن ها نیز می تواند تاثیرگذار باشد. امروزه تحقیقات نشان داده اند که تحرك بدنی هرچند کم و نیز در هر سنی می تواند مفید باشد.

در کل هر چه بیشتر ورزش کنید مزایای بیشتری را نصیب خود خواهید کرد. توصیه عمومی آن است که هر فرد باید روزانه جمعاً نیم تا یک ساعت فعالیت بدنی داشته باشد.

فعالیت بدنی یک جزء ضروری از برنامه کاهش وزن است که این فعالیت بدنی با حفظ توده ی با ارزش ماهیچه ای، کاهش چربی را به حداکثر می رساند.

فعالیت بدنی مزایای بسیار زیاد دیگری نیز دارد و می تواند به پیشگیری و یا حتی بهبود شرایط و بیماری های زیر کمک کند:

نارسایی قلبی:

فعالیت بدنی منظم عضله قلب را قوی می کند و فشار خون را کاهش می دهد؛ که تمام این عملکردها ریسک نارسایی قلبی را کاهش می دهند. این طبیعی است که فردی که سال ها فعالیت بدنی نداشته نمی تواند به یک باره به ورزش سنگین روی آورد و اتفاقاً ورزش سنگین در افرادی که تجربه آن را ندارند می تواند در عملکرد قلب، اثرات سوئی را داشته باشد.

میزان کلسترول خون:

ورزش کلسترول خوب خون (HDL) را افزایش می دهد و کلسترول بد خون (LDL) را کاهش می دهد. این تنظیم چربی های خون، جریان خون را افزایش می دهد و به عملکرد موثرتر قلب کمک می کند. تمام این عملکردها ریسک سکنه قلبی، بیماری قلبی و فشار خون بالا را کاهش می دهند. جالب است که بدانید مقدار فعالیت بدنی نسبت به شدت فعالیت بدنی، بیشترین اثر را در بهبود لیپید های خون دارد. همچنین باید بدانید اگر شما نمی توانید یک نوع ورزش را انجام دهید، هر نوع فعالیت بدنی بهتر از هیچ است و به هر جهت اگر به تدریج میزان آن بیشتر شود، بهتر خواهد بود.

سکنه قلبی:

فعال بودن ریسک هر نوع ابتلا به سکنه یا مرگ ناشی از سکنه را کاهش می دهد. افراد با فعالیت بدنی متوسط، 20 درصد کمتر از افراد با فعالیت بدنی کم مبتلا به سکنه می شوند.

دیابت نوع 2:

این بیماری روند رو به افزایشی داشته است، به طوری که بیش از 8 درصد جامعه ی ما از این بیماری رنج می برند و اتفاقاً اکثریت مبتلایان به این بیماری تا مدت ها از ابتلای خود به این بیماری مطلع نیستند. فعالیت بدنی علاوه بر آن که می تواند سیر کاهش وزن را تسریع نماید و از آن طریق در تنظیم میزان قند خون موثر باشد، حتی به طور مستقل و بدون کاهش وزن نیز به پیشگیری و یا کنترل بیماری دیابت کمک خواهد کرد. کاهش وزن می تواند حساسیت به انسولین را افزایش دهد و سطوح کلسترول و قند خون را بهبود بخشد و فشار خون را کاهش دهد. تمام این نتایج در سلامت بیماران دیابتی حائز اهمیت است. روزانه یک ساعت پیاده روی ریسک ابتلا به دیابت نوع 2 را 34 درصد کاهش می دهد.

چاقی:

می توان با ورزش و رژیم غذایی سالم از چاقی و اضافه وزن پیشگیری کرد و یا آن را درمان کرد. فعالیت بدنی به کاهش چربی بدن و افزایش توده ماهیچه ای کمک می کند؛ بنابراین توانایی بدن شما را در سوختن کالری بهبود می بخشد. ترکیبی از رژیم غذایی با کالری کاهش یافته و فعالیت بدنی روزانه کلید کاهش وزن است. کنترل چاقی بسیار حیاتی است، چراکه چاقی یک فاکتور اصلی خطر برای بسیاری از بیماری ها است. کاهش نمایه توده بدن (BMI) یک راه مطمئن در کاهش ریسک مرگ زودرس و ایجاد یک زندگی سالم است. کمردرد و دردهای اسکلتی: دردهای اسکلتی می تواند از طریق یک برنامه ی ورزشی مناسب کنترل شود و یا از ابتلا به آن جلوگیری کرد. یک برنامه ورزشی که شامل افزایش انعطاف پذیری و قدرت ماهیچه ای است. داشتن ماهیچه های شکمی قوی و نیز درست ایستادن و درست نشستن، بهترین دفاع در برابر کمردرد است.

پوکی استخوان:

فعالیت های بدنی ای که وزن را تحمل می کنند، مانند پیاده روی، از پله بالا رفتن، یا بدنسازی، ساختار استخوانی را محکم می کند و به پیشگیری از پوکی استخوان و کاهش بافت استخوانی، دو حالتی که غالباً در زنان یائسه دیده می شود، کمک می کند. ترکیب یک رژیم غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D به همراه فعالیت های بدنی متحمل وزن، بیشترین نتایج مثبت را ایجاد می کند. مطالعات نشان داده اند زنانی که 4 ساعت یا بیشتر در هفته پیاده روی دارند 41 درصد کمتر از کسانی که یک ساعت در هفته پیاده روی دارند دچار شکستگی مفصل ران می شوند. علاوه بر موارد ذکر شده، فعالیت بدنی می تواند به بهبود انواعی از سرطان و نیز بهبود عملکرد سیستم ایمنی و ... نیز کمک کند. همان طور که بیان شد کمبود فعالیت بدنی یکی از مشکلات جامعه ی امروزی است که شیوع بیماری های مزمن از قبیل بیماری های قلبی و عروقی و نیز بیماری های متابولیکی مانند دیابت و افزایش چربی های خون را باعث خواهد شد. ورزش و فعالیت بدنی در پیشگیری و نیز کنترل بیماری ها موثر می باشد. جالب است که بدانید، یک فرد سالم برای ادامه سلامتی خود نیاز به 10000 قدم در روز دارد ولی متأسفانه خیلی از افراد کمتر از 4 هزار قدم در روز می زنند.

مزایای روان شناختی

یکی از مزایای فعالیت بدنی منظم افزایش اعتماد به نفس است. هنگامی که ورزش می کنید بدن شما هورمونی به نام اندورفین ترشح می کند که باعث بهبود خلق و خو و احساس شما نسبت به خودتان می شود. احساسی که به دنبال پیاده روی ایجاد می شود با یک حالت پُرانرژی در شما همراه است. فعالیت بدنی می تواند به شما کمک کند که بر استرس غلبه کنید و افسردگی و اضطراب را از بین ببرید.

فعالیت بدنی و رژیم غذایی سالم را با هم ترکیب کنید

خیلی از افراد دوست دارند که بدون داشتن رژیم غذایی تنها با فعالیت بدنی وزن خود را کنترل نمایند. باید بدانید، فعالیت بدنی به تنهایی کاهش وزن متوسطی را ایجاد می کند، در حالی که همراه با یک رژیم غذایی کم کالری نتایج بسیار موثرتری را ایجاد می کنند. افرادی که به طور منظم ورزش می کنند و یک رژیم غذایی سالم با کالری متوسط دارند، وزن کم می کنند و باعث بهبود سلامتی دستگاه تنفسی و قلب و عروق خود می شوند، این نتایج در هر میزان و در هر شدت از ورزشی صدق می کنند. نکته دیگری که باید بدان توجه داشته باشید، هیچ وقت برای سود بردن از مزایای فعالیت بدنی دیر نیست. مطالعات نشان داده اند که چنان چه زنان بی تحرک 65 سال به بالا پیاده روی به میزان 5/1 کیلومتر در روز را شروع کنند، میزان مرگ و میر را 50 درصد کاهش خواهند داد. البته باید در میزان و شدت ورزش واقع بینانه رفتار نمایید. توقعی که از یک فرد میانسال و مسن می باشد با یک جوان کاملاً متفاوت است.

تداوم، تداوم، تداوم

با توجه به مطالعه ای که اخیراً انجام شده، 64 درصد از مردان و 72 درصد از زنان قادر به ایجاد یک فعالیت بدنی منظم به صورت روزانه نیستند. امروزه در اکثر جوامع شهری به دلیل زندگی ماشینی، فعالیت بدنی نسبت به دهه گذشته تفاوت قابل توجهی را نشان

می دهد.

این که چه نوع ورزشی را باید انتخاب نمایید بر اساس افراد مختلف متفاوت می باشد. اما به طور کلی ترکیب ورزش های مختلف برای تامین سلامتی ضروری می باشد:

* فعالیت بدنی هوازی که منجر به تنفس عمیق تر می شوند، مانند پیاده روی، جهت بهبود شرایط قلبی و عروقی

* ورزش استقامتی، مانند بدنسازی، جهت تقویت ماهیچه ها

* و فعالیت های کششی جهت بهبود وضعیت حرکتی.

تلاش کنید این 3 نوع فعالیت بدنی را انجام دهید ولی به یاد داشته باشید که هر نوع فعالیت بدنی بهتر از هیچ نوع آن است.

راه هایی جهت وارد کردن فعالیت بدنی به زندگی:

* با یکی از دوستان و یا همسران برای رفتن به پیاده روی قرار بگذارید. شما حتی می توانید کودکان خردسال خود را با کالسکه به پیاده روی ببرید.

* همه چیز را با کنترل از راه دوره انجام ندهید. کارها را به همان حالت قدیم شان انجام دهید، مثلاً به جای استفاده از ریموت کنترل، بلند شوید و بروید کانال تلویزیون را عوض کنید و یا این که درب پارکینگ را به صورت دستی باز کنید.

* به جای استفاده از آسانسور از پله ها استفاده کنید.

* هر زمان که می توانید پیاده روی تند داشته باشید.

* استفاده از ماشین را به حداقل برسانید، مسافت های یک تا دو کیلومتر را پیاده طی کنید.

* تنیس بازی کنید و یا هر نوع ورزشی را که دوست دارید انجام دهید.

* در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید.

باید بدانید یک فرد برای سالم بودن حداقل نیاز به 30 دقیقه پیاده روی دارد. برای کاهش وزن و نیز کنترل قند و یا چربی خون این میزان تا یک ساعت باید افزایش یابد. شاید این میزان به نظر زیاد بیاید ولیکن این یک ساعت می تواند جمعی از فعالیت های متعدد کوچک تر در طی روز باشد.

این فعالیت ها می تواند شامل پیاده روی، باغچه بانی و حتی کارهای سنگین خانه باشد. اگر در روزهای اول نمی توانید این میزان پیاده روی را داشته باشید به تدریج و یا در دفعات متعدد و با میزان کمتر فعالیت بدنی خود را شروع نمایید.

در انتخاب ورزش باید توجه داشته باشید که ورزشی را انتخاب کنید که برای سال هایتمادی بتوانید انجام دهید. چرا که خیلی از اثرات مفید ورزش حتی پس از دو هفته از قطع آن در شما ناپدید خواهد شد.

در پایان دفعه بعد که خواستید ورزش را قطع کنید مزایای فوق الذکر را در ذهن خود به یاد بیاورید و بدانید هر میزانی از آن کمک کننده است.

ممکن است که انجام یک ورزش سخت برای شما لذت بخش نباشد ولی نظرتان درباره یک پیاده روی در اطراف منزل و یک محوطه سبز چیست؟

شانس یک زندگی طولانی تر و سالم تر را از دست ندهید.

دکتر حمیدرضا فرشچی -

متخصص تغذیه - فوق تخصص دیابت و چاقی