



ارتباط مستقیم اضافه وزن کودکان با ابتلا به آسم

نتایج یک پژوهش جدید نشان می‌دهد هر چه کودکی اضافه وزن بیشتری داشته باشد، بیشتر در معرض ابتلا به آسم قرار خواهد گرفت.

همشهری آنلاین:

نتایج یک پژوهش جدید نشان می‌دهد هر چه کودکی اضافه وزن بیشتری داشته باشد، بیشتر در معرض ابتلا به آسم قرار خواهد گرفت.

خبرگزاری آلمان از برلین گزارش داد، بر اساس این پژوهش، ارتباط مستقیمی بین بالا بودن بیش از حد شاخص توده بدنی با بیماری آسم وجود دارد.

این در حالی است که عوامل دیگر از جمله زمینه اجتماعی و ورزش نکردن هم در ابتلا به این بیماری مؤثر است.

شاخص توده بدنی فرد اگر بیش از 25 باشد، بیش از حد متوسط محسوب می‌شود.

محققان آلمانی می‌گویند هر چه شاخص توده بدنی افزایش یابد، میزان بافت چربی در بدن هم بیشتر می‌شود و امکان ابتلا به بیماری‌هایی همچون آسم نیز بالا می‌رود.

آنها توصیه می‌کنند کودکانی که اضافه وزن دارند، رژیم غذایی بگیرند و ورزش کنند. کودکانی هم که به تازگی به آسم مبتلا شده‌اند، توصیه می‌شود این نکات را رعایت کنند.

شنا، اسکیت، دوچرخه سواری و پیاده روی از بهترین ورزش‌هایی است که برای مبتلایان به آسم مفید است. این حرکتهای ورزشی باید به آرامی شروع شود و به تدریج افزایش یابد.

همچنین توصیه می‌شود این افراد حین ورزش در فواصل معین استراحت کنند و با پزشک خود هم درباره ورزشی که انجام می‌دهند، مشورت کنند.