



فعالیت بدنی و درمان چاقی

Physical Activity & Obesity Treatment

PHYSICAL ACTIVITY
&
OBESITY TREATMENT

دکتر مجید غیور مبرهن
متخصص تغذیه از انگلستان

در نتیجه، ادغام فعالیت بدنی بیشتر به عنوان بخشی از یک تغییر کلی در سبک زندگی (به عنوان مثال پیاده روی بیشتر و بالا رفتن از پله به عنوان بخشی از برنامه روزانه) ممکن است به اندازه یک برنامه تمرینی ساختاری، در ارتقا کاهش وزن نیز موفقیت آمیز باشد.

◀ تناسب اندام و فعالیت فیزیکی در مقابل چاق بودن ▶

بسیاری از مطالعات مشاهده ای رابطه معکوس شدیدی را بین فعالیت بدنی (تناسب اندام) و بیماری های مزمن قلبی، تنفسی و غیره گزارش کرده اند که در وزن طبیعی، اضافه وزن و در مردان و زنان چاق دیده می شود. در مقابل، مطالعات دیگر تأثیر بیشتر شاخص توده بدنی را در مقایسه با فعالیت بدنی بر بروز بیماری هایی مانند دیابت و مرگ و میر ارائه می دهند. این که چگونه عدم فعالیت بدنی کافی می تواند منجر به بیماری های این چینی و حتی مرگ می شود؛ دلایل گوناگونی دارد.

◀ نتیجه گیری؛ فعالیت بدنی و سلامت ▶

بیشتر تحقیقات انجام شده تاکنون حاکی از آن است که ورزش در جلوگیری از اضافه وزن و چاقی موثرتر از آن است که در جهت معکوس کردن آن باشد. علاوه بر این، برنامه های پیاده روی با شدت زیاد می توانند اوج ظرفیت هوازی را بهبود بخشیده و عوامل خطر قلبی عروقی را در افراد کم تحرک میانسال بهبود دهند.



◀ نقش فعالیت بدنی روزانه در حفظ وزن ▶

یکی از مهم ترین مشکلات اتکا به ورزش بدون رعایت رژیم غذایی برای کاهش وزن این است که پایبندی به دوز ورزشی تجویز شده در بیشتر مواقع بسیار کم است. این امر به ویژه در افراد چاق در مقایسه با افراد دارای وزن طبیعی بسیار زیاد است، زیرا انجام ورزش اغلب به عنوان عملی دشوارتر در این افراد تلقی می شود و بنابراین شدت فعالیت بدنی که فرد قادر به انجام آن است کمتر از حد تجویز شده و مورد نیاز است. پس یک گزینه جایگزین برای توصیه معمول ورزش مداوم ممکن است ورزش متناوب باشد، که می تواند منجر به کاهش وزن مشابهی در افراد چاق شود و با افزایش پایبندی در طولانی مدت همراه باشد. در واقع اگر اضافه وزن امکان انجام ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی مداوم را از شما می گیرد.





نقش فعالیت بدنی در کاهش و حفظ وزن

سرویس بهداشت عمومی ایالات متحده (PHS) و کالج پزشکی ورزشی آمریکا (ACSM) تقریباً ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط (به عنوان مثال پیاده روی سریع) را برای بهبود عملکرد قلب و عروق و متابولیسم و در نتیجه کاهش شیوع چاقی توصیه می کنند.

نقش فعالیت بدنی در چاقی و سلامت

محدودیت کالری بدون ورزش ممکن است منجر به از دست رفتن توده بدون چربی همراه با بافت چربی شود، در نتیجه منجر به کاهش میزان متابولیسم و زمینه سازی برای بازگشت مجدد وزن می شود. هر دو فعالیت بدنی هوازی و مقاومتی می توانند بافت بدون چربی را در طی کاهش وزن حفظ کنند. این در درجه اول تابعی از میزان ورزش انجام شده در طول دوره کاهش وزن است. نکته قابل تأمل در این مورد این است که افزایش مقدار پروتئین در رژیم غذایی همانند تمرین های مقاومتی از توده بدون چربی در هنگام کاهش وزن محافظت می کنند.



فعالیت بدنی و درمان چاقی

شیوع اضافه وزن و چاقی همچنان در سطح جهانی در بین کشورهای صنعتی در حال افزایش است. تعداد بیشماری از عوامل محیطی، رفتاری، فیزیولوژیکی و ژنتیکی در ایجاد چاقی انسان نقش دارند. کم تحرکی و چاقی با شرایط زیادی مرتبط هستند که عامل بسیاری از بیماری های مزمن و اختلال در عملکرد است، در واقع مطبوعات مشهور عدم فعالیت را "سرطان جدید" خوانده اند. در حالی که تفاوت های فردی قابل توجهی در مورد تاثیر یک رژیم ورزشی در کاهش وزن افراد مختلف وجود دارد، اما اغلب داده ها نشان می دهد برای کاهش وزن و حفظ آن، ترکیبی از فعالیت بدنی هوازی و مقاومتی و یک رژیم غذایی با کالری محدود مورد نیاز است.

همچنین حداقل ۶۰-۴۵ دقیقه در روز فعالیت متوسط جهت جلوگیری از افزایش وزن و در نتیجه چاقی برای بخش عمده ای از جمعیت لازم است.

