

کم تحرکی ۵۹ درصد از اصفهانی‌ها

استاد فیزیولوژی ورزش دانشکده علوم ورزشی دانشگاه اصفهان گفت: ۵۳ تا ۵۹ درصد از مردم این استان دچار کم تحرکی هستند که بزرگترین تبعات حاصل این کم تحرکی افزایش بیماری‌های مختلف از جمله قلبی عروقی، دیابت، امراض ریوی و سکت است.

به گزارش سایت خبری پرسون از اصفهان، محمد فرامرز روز چهارشنبه در نخستین کنگره "استان اصفهان و توسعه ملی، چالش‌ها و فرصت‌های پیش‌رو" افزود: بر اساس یک مطالعه ملی در مورد عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر در ایران در سال ۲۰۱۱، شیوع بی تحرک جسمانی در بزرگسالان از ۳۵ درصد در سال ۲۰۰۷ به ۳۹.۱ درصد افزایش یافته است.

این پژوهشگر فیزیولوژی ورزش اضافه کرد: در صورت افزایش ۲۰ درصدی فعالیت‌های بدنی در مجموع می‌توان سالانه از مرگ ۱۰ هزار و ۷۱۷ نفر در ایران جلوگیری کرد که این تعداد در مورد استان اصفهان ۶۷۸ مرگ در سال است.

فرامرز با ارائه راهکاری در این ارتباط خاطرنشان کرد: داشتن یک برنامه ملی متناظر با آن برنامه استانی موثر که باعث معکوس شدن روندهای نامطلوب فعلی و کاهش ناهمگون در کم فعالیت فیزیکی شود نیاز داریم.

این استاد دانشگاه اظهارداشت: باید پذیرفت که یکی از بزرگترین چالش‌هایی که در قرن ۲۱ نظام‌های بهداشتی در سراسر جهان با آن مواجه هستند افزایش بار ناشی از بیماری‌های مزمن است.

فرامرز افزود: بیماری‌های مزمن هم اکنون تهدیدی برای سلامت و طول عمر مردم کشورهای در حال توسعه از جمله ایران است که به دنبال آن در کشورهای واقع در حوزه مدیترانه شرقی از جمله ایران بیماری‌های قلبی عروقی، امراض مزمن ریوی، سکت و دیابت نوع ۲ علل اصلی مرگ و میر را تشکیل می‌دهد.

وی گفت: در حالی که پیشگیری اثربخش‌تر است و توجه به خطرات تهدید کننده سلامتی از جمله کم تحرکی و سطح پایین فعالیت بدنی کلید پیشگیری محسوب می‌شود اما اکثر تلاش‌های علمی و منابع سلامت به سمت درمان جهت گیری شده است که باید این الگو تغییر کند.

این استاد دانشگاه تصریح کرد: به نظر می‌رسد استفاده از الگوی جهانی و برنامه راهبردی سازمان جهانی بهداشت برای توسعه فعالیت‌های بدنی در ارتقای سلامت و توسعه پایدار جوامع و بومی‌سازی الگو (مدل) بتواند در ایجاد آینده ای سالم تر و جامعه ای فعالتر در همه جای کشور از جمله استان اصفهان راهگشا باشد.

نخستین کنگره "استان اصفهان و توسعه ملی، چالش‌ها و فرصت‌های پیش‌رو" سه شنبه گذشته در دانشگاه صنعتی اصفهان آغاز به کار کرد و به مدت سه روز تا ۲۴ تیر در دانشگاه صنعتی اصفهان در قالب حضوری و مجازی برگزار می‌شود.

۳۲ نشست تخصصی در محورهای تاریخی، فرهنگی، اجتماعی، سلامت، صنعت و فناوری، گردشگری، توسعه علمی، مدیریت و اقتصاد، هنر، معماری و شهرسازی، رسانه، کشاورزی، آب، محیط زیست، جوانان و ورزش در این رویداد برگزار خواهد شد.