

پیاده روی وزن را کاهش می دهد؟

متخصصان تغذیه بر این باورند که پیاده روی ورزشی فوق العاده است، در عین ساده بودن تأثیرات مفید زیادی روی بدن می گذارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، تمام فعالیت های بدنی از جمله پیاده روی به سوختن چربی و در نهایت کاهش وزن منتهی می شوند. هرچه پیاده روی خود را بیشتر و سریع تر کنید، کالری بیشتری می سوزانید. چه در حال پیاده روی روی سنگ فرش های خیابان باشید چه از تردمیل استفاده کنید، وقتی بحث به کاهش وزن می رسد پیاده روی ورزشی فوق العاده است.

پیاده روی به خصوص در محیط های روباز مزایای جسمی و روانی فراوانی برای بدن دارد. مطالعه ای که در مجله ی Frontiers in Endocrinology منتشر شده نشان می دهد ۷,۵۰۰ قدم روزانه (۳,۰۰۰ قدم با سرعت بالا) ممکن است برای جلوگیری از ابتلای فرد به دیابت نوع ۲ کافی باشد.

تحقیقات دیگری در Frontiers in Psychology نشان می دهند حضور در محیط های طبیعی و فضاهای سبز با سطح پایین استرس و افسردگی مرتبط است. ریچل ساسردوتی، مربی شخصی و بنیان گذار "It's So Simple"، می گوید: «پیاده روی به خصوص در طبیعت به حدی از توان مغز استفاده می کند که شما عملاً خاموش می شوید، به همین دلیل است که در اغلب مواقع می توانید هنگام پیاده روی به هیچ چیزی فکر نکنید. پیاده روی باعث ایجاد آرامش ذهنی نسبی می شود.»

ساسردوتی در ادامه می گوید پیاده روی یک تمرین هوازی بی نقص از نوع حالت پایدار با شدت کم (LISS) محسوب می شود و برای همه ایدئال است: «پیاده روی طولانی مدت از آسیب به بدن جلوگیری می کند و بدون فشار بیش از حد به دستگاه عصبی پاراسمپاتیک، آن را تسکین می دهد.» مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری در ایالات متحده ی آمریکا توصیه می کند به منظور کاهش وزن ایمن و پایدار، افراد در هر هفته یک تا دو پوند (۰/۴۵ تا ۰/۹ کیلوگرم) وزن از دست بدهند.

آیا پیاده روی روی کاهش وزن اثر می گذارد؟

لیلی چپمن، متخصص تغذیه در P3RFORM، می گوید: «پیاده روی یکی از بهترین روش ها برای کاهش وزن است چون تمرینی آسان به حساب می آید، به این معنی که فشار کمتری به مفاصل بدن وارد می شود و در نتیجه خطر آسیب دیدن هنگام ورزش کردن کمتر است.»

به گفته ی این متخصص تغذیه میزان کالری ای که هر فرد می سوزاند به وضعیت بدن نظیر قد، وزن، درصد چربی و البته سرعت راه رفتن ارتباط دارد. به عنوان قانونی کلی، اگر ضربان قلب شما سریع تر باشد کالری بیشتری می سوزانید و افرادی که تناسب اندام کمتری داشته باشند دارای نرخ ضربان قلب بالاتری هستند و به همین دلیل کالری بیشتری می سوزانند.

لیلی چپمن می گوید از آن جایی که پیاده روی ورزش راحت تری نسبت به دویدن یا تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) است، احتمال پایداری افراد به این تمرین ورزشی بسیار بیشتر از سایر ورزش ها است: «به طور کلی برای کاهش وزن باید در حالت کسری کالری باشید. اگر با پیاده روی کالری می سوزانید لازم نیست رژیم غذایی خود را بیش از حد محدود کنید. این یعنی احتمال اینکه بتوانید در بلندمدت در رژیم غذایی خود موفق تر باشید، بیشتر است.»

یک مطالعه که در مجله ی تغذیه منتشر شده است اعلام می کند پیاده روی در حد متوسط، اثرات رژیم غذایی محدودیت انرژی بر کاهش توده ی چربی را افزایش می دهد. لیلی چپمن می گوید: «رژیم غذایی مبتنی بر محدودیت انرژی یعنی در حالت کسری کالری باشید. بنابراین این موضوع نشان می دهد هنگام بودن در حالت کسری کالری می توانید از طریق پیاده روی روند کاهش وزن را تسریع کنید.»

برای کاهش وزن باید چقدر پیاده روی کنیم؟

مطالعه ای در مجله ی بین المللی چاقی و اختلالات متابولیک مرتبط نشان داد در دو گروه از بانوان که روزانه ۳۰ دقیقه یا ۶۰ دقیقه پیاده روی می کردند، تغییرات مفید مشابه و قابل توجهی در متغیرهای مرتبط به سلامتی آنها (نظیر کاهش وزن) مشاهده شد.

لیلی چپمن می گوید: «این مطالعه نشان می دهد حتی پیاده روی کوتاه روزانه برای اعمال تغییراتی قابل توجه در چربی بدن، فشار خون و حتی سطح کلسترول کافی است. پیاده روی یک ورزش آغازین عالی است، خصوصاً برای افرادی که بی تحرک بوده اند.»

ریچل ساسردوتی ضمن تأیید حرف های لیلی چپمن اضافه می کند: «برای دیدن نتایج بهتر، پیاده روی طولانی تر با سرعت بیشتر از نرخ پیاده روی معمولی تان به شما کمک می کند بهتر از قبل وزن کم کنید. اگر از پیاده روی طولانی هراس دارید، با سه پیاده روی ۱۵ دقیقه ای روزانه کار خود را شروع کنید. پیاده روی های کوتاه مکرر نیز می توانند برای بدن شما مزایایی به همراه بیاورند و اگر بعد از غذا خوردن پیاده روی کنید، این کار می تواند به کنترل

چگونه می‌توانیم تأثیر پیاده‌روی را افزایش دهیم؟

کلید اصلی کاهش وزن از طریق پیاده‌روی این است که با سرعت یا شدت کافی راه بروید تا برای تأمین نیاز بدن به انرژی چربی سوزانده شود. هرچه پیاده‌روی طولانی‌تری انجام دهید، به جای قندهایی که بدن برای انرژی استفاده می‌کند، مقدار بیشتری از چربی ذخیره‌شده در بدن را می‌سوزانید. یک راهکار برای افزایش تأثیرگذاری پیاده‌روی این است که در مسیر خود تپه و مسیر سربالا انتخاب کنید یا تمرین اینتروال (با فواصل زمانی) انجام دهید.

سازردوتی می‌گوید: «هر کاری که بتوانید برای افزایش سوزاندن کالری انجام دهید، خوب است. پیاده‌روی در مسیرهای سربالایی برای دستیابی به این هدف عالی است، فرقی ندارد که شیب روی تردمیل را بیشتر کنید یا با سرعت از تپه بالا بروید. هر چیزی که باعث شود نرخ ضربان قلب اندکی افزایش یابد به شما برای سوزاندن کالری بیشتر کمک می‌کند. همچنین، پیاده‌روی در مسیر سربالایی فشار واردشده به پا و مفاصل را کاهش می‌دهد.»

ریچل سازردوتی در ادامه به اهمیت تمرین اینتروال اشاره می‌کند و می‌گوید در صورتی که هر ۵ تا ۱۰ دقیقه یک بار تمرین انجام دهید کالری بیشتری می‌سوزانید: «جلیقه‌های ورزشی نیز گزینه‌ی خوبی هستند چون باعث می‌شوند بدن شما سخت‌تر فعالیت کند و کالری بیشتری بسوزاند. مطمئن شوید که وزن جلیقه بیش از حد زیاد نباشد تا در وضعیت بدن شما اختلال ایجاد نکند. حالت بدن برای دستیابی به بهترین نتایج پیاده‌روی بسیار مهم است.»