

کم‌تحرکی علت کدام بیماری‌ها است؟

کم‌تحرکی عوارض بسیار خطرناکی را به دنبال دارد، در حالی که ورزش فواید بی شماری را به ما هدیه می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، ورزش و فعالیت بدنی منظم برای تمامی سنین شرایط خاص، جسمانی، اجتماعی و فکری را فراهم و شخصی که فعالیت بدنی منظمی دارد، رژیم غذایی بهتر و رابطه اجتماعی بهتری با افراد برقرار می‌کند.

اضافه وزن و چاقی، دیابت، سکته مغزی، بیماری‌های قلبی، فشار خون، اختلال در چربی خون و تصلب شرائین، بیماری‌های عروق کرونر، سرطان سینه، رحم، تخمدان و کیسه صفرا در زنان و همچنین سرطان کولون، رکتوم، استئوآرتریت (سائیدگی مفاصل)، مشکلات گوارشی، کبد چرب، پوکی استخوان، نقرس، مشکلات عضلانی مانند کمر درد و... در آقایان از مهم‌ترین عوارض ناشی از کم‌تحرکی است.

بر اساس این مطلب که از سوی زهرا نصرالهی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ما قرار داده شده آمده است: همچنین درافراد چاق به دلیل وجود بافت چربی در اطراف گردن و انسداد مسیرهای هوایی این مشکل ایجاد شده، مانع خواب شخص می‌شود.

ورزش و فعالیت بدنی منظم با تاثیر مثبتی که درسوخت و ساز گلوکز و چربی خون دارد باعث پایین آمدن فشار خون می‌شود و باعث کاهش زمان عبور مواد از روده و افزایش سطح آنتی‌اکسید آن‌ها می‌شود و علاوه بر این در از بین بردن اضطراب، افسردگی، اضافه وزن و بیماری‌های اسکلتی موثر است.