

کدام روش کاهش وزن بی خطر است؟

بی‌خطرترین مقدار کاهش وزن در هفته، نیم تا یک کیلوگرم است.

به گزارش سایت خبری پرسون، ورزش نکردن یک عامل خطر آفرین جدی برای بیماران قلبی عروقی است و با سایر عوامل خطر از قبیل چاقی، دیابت، فشار خون بالا و سطح پایین کلسترول خوب همراه است. هنگامی که وزن شما افزایش می‌یابد، بیشترین چیزی که به دست می‌آورید بافت چربی است؛ درست مانند سایر قسمت‌های بدن، این بافت نیز به اکسیژن و مواد مغذی خون نیاز دارد و با افزایش نیاز به اکسیژن و مواد مغذی، مقدار خون گردش در بدن نیز ناگزیر افزایش می‌یابد.

چاقی خطر ابتلا به فشار خون بالا را بیشتر می‌کند و چربی اضافه همچنین با افزایش سطح کلسترول بد و تری‌گلیسرید و کاهش سطح کلسترول خوب همراه است.

با گذشت زمان تغییرات چربی خون در تولید رسوبات چربی در سرخرگ‌ها که به آن تصلب شرایین (آترواسکلروز) گفته می‌شود، مشارکت می‌کند و آترواسکلروز، سرخرگ را در معرض خطر بیماری سرخرگ کرونر و سکته مغزی قرار می‌دهد.

چاقی چند اثر مضر دیگر نیز به همراه دارد؛ عامل اصلی دیابت نوع ۲ و سنگ صفرا، چاقی است و می‌تواند قطع تنفس حین خواب و بیماری آرتروز مفاصل را نیز بدتر کند.

سرطان‌های همراه با اضافه وزن

بر اساس این مطلب که از سوی یدالله زیبای یکتا تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ما قرار گرفته، آمده است: چند نوع سرطان نیز با اضافه وزن همراه هستند؛ در زنان این سرطان‌ها شامل سرطان پستان، رحم، روده بزرگ و کیسه صفرا است و مردان مبتلا به اضافه وزن در معرض خطر بیشتر ابتلا به سرطان روده بزرگ و پروستات هستند.

اگر چاق هستید کاهش تنها ۱۰ درصد از وزن کنونی شما می‌تواند اثر مثبتی روی سلامتی داشته باشد و کم کردن آهسته و پیوسته وزن به میزان نیم تا یک کیلوگرم در هفته، بی‌خطرترین راه کاهش وزن است.

تاثیر ورزش

نداشتن فعالیت بدنی، خطر بیماری سرخرگ کرونر را تقریباً ۲ برابر می‌کند و با خطر کلسترول بالا، فشار خون بالا یا مصرف سیگار قابل مقایسه است. ورزش منظم و متوسط تا شدید، نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی دارد و حتی میزان نسبتاً کم فعالیت بدن اگر به صورت منظم و به مدت طولانی انجام شود، سودمند خواهد بود.

فعالیت بدنی روزانه می‌تواند خطر بیماری قلبی عروقی را کاهش دهد. این عمل، میزان کلسترول خوب شما را بالا می‌برد، سطح کلسترول بد و تری‌گلیسرید را کاهش می‌دهد و فشار خون را کم می‌کند، همچنین کارایی عضله قلب را بهبود می‌بخشد و در کنترل وزن به شما کمک می‌کند و در عین حال ورزش منظم قادر است خطر حمله قلبی بعدی و مرگ را نیز کاهش دهد.

فعالیت جسمی علاوه بر مزایایی که روی قلب و عروق خونی دارد برای سایر قسمت‌های بدن نیز سودمند است و فعالیت بدنی موجب ساخت استخوان‌ها، عضلات و مفاصل سالم می‌شود و خطر سرطان روده را کاهش می‌دهد. ورزش همچنین فواید روانی نیز دارد و احساس افسردگی و اضطراب را کاهش داده و خلق را بهتر کرده و احساس خوب بودن را تقویت می‌کند.