

ماساژ باعث کاهش وزن می‌شود؟

مزایای درمانی ماساژها ممکن است به شما کمک کند تا اهداف کاهش وزن خود را کمی سریعتر از یک رژیم غذایی استاندارد و ورزش به تنهایی انجام دهید.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر به تازگی برای کاهش وزن تلاش کرده‌اید، ممکن است به روشی برخورد کرده باشید که ادعا کند یک ماساژ خاص دارد و می‌تواند به کاهش وزن شما کمک کند. این ایده که یک ماساژ آرامش‌بخش می‌تواند جزئی از برنامه کاهش وزن شما باشد، ممکن است کمی عجیب به نظر برسد و لابد با خود فکر کرده‌اید که اگر به همین راحتی است افراد آن را انجام می‌دهند اما ممکن است دانش استفاده از ماساژ برای کمک به کاهش وزن‌های سرسخت بیش از آنچه فکر می‌کنید توسعه یافته داشته باشد.

کلینیک مایو ایالات متحده توضیح می‌دهد ماساژ روشی عالی برای کسب آرامش است و حتی به بهبود عضلات دردناک کمک می‌کند. اصطلاح ماساژ به فشار دادن، مالش و حرکات با مهارت بر پوست و بافت‌های ماهیچه‌ای اشاره دارد. نوع و فشار ماساژ می‌تواند مختلف باشد؛ همانطور که محل تمرکز ماساژ متفاوت است. برخی از انواع ماساژ رایج شامل ماساژ ورزشی، ماساژ عمیق، نقاط ماشه‌ای، سوئدی و رفلکسولوژی است.

ماساژ درمانی جزئی از پزشکی یکپارچه در نظر گرفته می‌شود که رویکردی جامع‌تر برای مراقبت‌های پیشگیرانه و عملی ارائه می‌دهد. علاوه بر این دریافت ماساژ خوب فواید زیادی برای سلامتی مانند کاهش استرس کلی، کاهش درد، کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون و بهبود عملکرد سیستم ایمنی و گردش خون دارد؛ در حالی که ماساژهای هفتگی یا ماهانه ممکن است به کاهش فشار ناشی از یک روز کاری سخت و بهبود سلامت کلی شما کمک کند، آیا واقعا می‌توانند در کاهش وزن سالم نیز موثر باشند؟

ماساژ ممکن است بتواند به روند کاهش وزن کمک کند؛ بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۰ در مجله آکادمی اروپایی درماتولوژی و ونورولوژی منتشر شد، ماساژ تخلیه لنفاوی کاهش چربی ران و شکم را در افراد مبتلا به سلولیت نشان داد. پس از تقسیم شدن شرکت‌کنندگان به سه گروه مختلف، ضخامت چربی ران و شکم به ترتیب به ۱.۶۶ و ۲.۴ میلیمتر در گروه یک کاهش یافت؛ در حالی که گروه دوم ۲.۲۱ میلیمتر در ران‌ها و ۱.۷۸ میلیمتر در هنگام رسیدن به شکم کاهش داشتند. گروه سه مطالعه را با از دست دادن ۳.۰۳ میلیمتر در ران و ۱.۲۳ میلیمتر در شکم به پایان رساندند.

با این وجود مزایای درمانی ماساژهای معمول در برنامه سلامت کلی شما ممکن است به شما کمک کند تا اهداف کاهش وزن خود را کمی سریعتر از یک رژیم غذایی استاندارد و ورزش به تنهایی انجام دهید.

ماساژ اغلب به عنوان یک روش لوکس یا یک ولخرجی در نظر گرفته می‌شود؛ با این حال ماساژ ممکن است یک عنصر انگیزشی اضافی ایجاد کند که حفظ عادات غذایی سالم و ورزش را کمی قابل کنترل‌تر می‌کند.

منبع: ایسنا