

چطور از تحلیل رفتن عضلات در دوران سالمندی پیشگیری کنیم؟

با آگاهی از روش‌ها و تمرینات مناسب، می‌توانید عضلات خود را در سال‌های پیری بهتر حفظ کرده و کیفیت زندگی خود را افزایش دهید.

به گزارش سایت خبری پرسون، تحلیل رفتن عضلات یا سارکوپنیا، یک فرآیند طبیعی است که با افزایش سن در بدن رخ می‌دهد. در این فرآیند، توده عضلانی بدن به تدریج کاهش می‌یابد و قدرت و عملکرد عضلات نیز کاهش می‌یابد. تحلیل رفتن عضلات می‌تواند منجر به مشکلات مختلفی در سلامتی شود، از جمله کاهش تحرک، افزایش خطر زمین خوردن و شکستگی، کاهش کیفیت زندگی و حتی مرگ.

تحلیل رفتن عضلات از سن ۳۰ سالگی آغاز می‌شود، اما سرعت آن در دهه‌های ۵۰ و ۶۰ سالگی افزایش می‌یابد. در دهه‌های ۷۰ و ۸۰ سالگی، تحلیل رفتن عضلات به سرعت بیشتری ادامه می‌یابد.

عوامل مختلفی در تحلیل رفتن عضلات نقش دارند، از جمله:

سن

با افزایش سن، بدن توانایی تولید پروتئین عضلانی را کاهش می‌دهد.

کاهش فعالیت بدنی

فعالیت بدنی به تحریک رشد و حفظ عضلات کمک می‌کند.

اختلالات سلامتی

برخی از اختلالات سلامتی، مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و چاقی، می‌توانند خطر تحلیل رفتن عضلات را افزایش دهند.

پیشگیری از تحلیل رفتن عضلات در دوران سالمندی:

ورزش منظم

ورزش منظم، به ویژه ورزش‌های قدرتی، به تحریک رشد و حفظ عضلات کمک می‌کند. ورزش منظم، یکی از بهترین راه‌ها برای پیشگیری از تحلیل رفتن عضلات است. ورزش‌های قدرتی، به ویژه ورزش‌هایی که تمام گروه‌های عضلانی بدن را درگیر می‌کنند، برای حفظ توده عضلانی بسیار مفید هستند.

سالمندان باید حداقل دو بار در هفته، تمرینات قدرتی با وزنه یا وزن بدن انجام دهند. هر جلسه تمرین باید شامل ۸ تا ۱۲ تکرار از هر حرکت باشد.

رژیم غذایی سالم

رژیم غذایی سالم که حاوی مقدار کافی پروتئین است، به حفظ توده عضلانی کمک می‌کند.

پروتئین برای رشد و حفظ عضلات ضروری است. سالمندان باید روزانه ۱.۲ تا ۱.۷ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن مصرف کنند.

منابع غذایی خوبی برای پروتئین عبارتند از:

- گوشت قرمز

- ماهی

- مرغ

- لبنیات

- تخم‌مرغ

- حبوبات

سالمنندان همچنین باید از مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای حاوی قند و چربی‌های اشباع شده خودداری کنند.

مدیریت اختلالات سلامتی

مدیریت اختلالات سلامتی که خطر تحلیل رفتن عضلات را افزایش می‌دهند، می‌تواند به پیشگیری از این مشکل کمک کند.

اگر دچار اختلالات سلامتی هستید که خطر تحلیل رفتن عضلات را افزایش می‌دهند، باید با پزشک خود در مورد نحوه مدیریت این اختلالات مشورت کنید.

تمرینات قدرتی برای سالمنندان

تمرینات قدرتی، تمریناتی هستند که به عضلات فشار وارد می‌کنند و باعث می‌شوند که عضلات قوی‌تر و حجیم‌تر شوند. این تمرینات برای حفظ توده عضلانی در دوران سالمندی بسیار مهم هستند.

سالمندان می‌توانند تمرینات قدرتی را با وزنه، وزن بدن یا دستگاه‌های ورزشی انجام دهند. اگر مبتدی هستید، بهتر است با وزنه‌های سبک شروع کنید و به تدریج وزنه‌ها را سنگین‌تر کنید.

چند حرکت تمرین قدرتی برای سالمندان:

پرس سینه: این حرکت برای تقویت عضلات سینه و شانه‌ها مفید است.

اسکوات: این حرکت برای تقویت عضلات پاها و باسن مفید است.

جلو خم شدن: این حرکت برای تقویت عضلات پشت و شکم مفید است.

کراس بر روی نیمکت: این حرکت برای تقویت عضلات بازوها مفید است.

سایر عوامل موثر در پیشگیری از تحلیل رفتن عضلات

خواب کافی

خواب کافی برای رشد و ترمیم عضلات ضروری است. سالمندان باید روزانه ۷ تا ۸ ساعت خواب داشته باشند.

استرس کم

استرس می‌تواند باعث افزایش ترشح هورمون‌هایی شود که باعث تحلیل رفتن عضلات می‌شوند. سالمندان باید از راه‌های سالم برای مدیریت استرس استفاده کنند.

مصرف مکمل‌های غذایی

برخی از مکمل‌های غذایی، مانند کراتین، می‌توانند به حفظ توده عضلانی کمک کنند. با این حال، قبل از مصرف هرگونه مکمل غذایی، باید با پزشک خود مشورت کنید.

سوالات متداول درباره چطور از تحلیل رفتن عضلات در دوران سالمندی پیشگیری کنیم؟

۱. تحلیل رفتن عضلات در دوران سالمندی چیست؟

تحلیل رفتن عضلات یا سارکوپنیا، یک فرآیند طبیعی است که با افزایش سن در بدن رخ می‌دهد. در این فرآیند، توده عضلانی بدن به تدریج کاهش می‌یابد و قدرت و عملکرد عضلات نیز کاهش می‌یابد. تحلیل رفتن عضلات می‌تواند منجر به مشکلات مختلفی در سلامتی شود، از جمله کاهش تحرک، افزایش خطر زمین خوردن و شکستگی، کاهش کیفیت زندگی و حتی مرگ.

۲. چه عواملی باعث تحلیل رفتن عضلات در دوران سالمندی می‌شود؟

عوامل مختلفی در تحلیل رفتن عضلات نقش دارند، از جمله:

- سن: با افزایش سن، بدن توانایی تولید پروتئین عضلانی را کاهش می‌دهد.
- کاهش فعالیت بدنی: فعالیت بدنی به تحریک رشد و حفظ عضلات کمک می‌کند.
- اختلالات سلامتی: برخی از اختلالات سلامتی، مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و چاقی، می‌توانند خطر تحلیل رفتن عضلات را افزایش دهند.

۳. چگونه می‌توان از تحلیل رفتن عضلات در دوران سالمندی پیشگیری کرد؟

- روش‌های مختلفی برای پیشگیری از تحلیل رفتن عضلات وجود دارد. برخی از این روش‌ها عبارتند از:
- ورزش منظم: ورزش منظم، به ویژه ورزش‌های قدرتی، به تحریک رشد و حفظ عضلات کمک می‌کند.
- رژیم غذایی سالم: رژیم غذایی سالم که حاوی مقدار کافی پروتئین است، به حفظ توده عضلانی کمک می‌کند.
- مدیریت اختلالات سلامتی: مدیریت اختلالات سلامتی که خطر تحلیل رفتن عضلات را افزایش می‌دهند، می‌تواند به پیشگیری از این مشکل کمک کند.

۴. چه نوع ورزشی برای پیشگیری از تحلیل رفتن عضلات در دوران سالمندی مناسب است؟

ورزش‌های قدرتی، به ویژه ورزش‌هایی که تمام گروه‌های عضلانی بدن را درگیر می‌کنند، برای حفظ توده عضلانی بسیار مفید هستند. سالمندان باید حداقل دو بار در هفته، تمرینات قدرتی با وزنه یا وزن بدن انجام دهند. هر جلسه تمرین باید شامل ۸ تا ۱۲ تکرار از هر حرکت باشد.

۵. چه مقدار پروتئین برای پیشگیری از تحلیل رفتن عضلات در دوران سالمندی لازم است؟

سالمندان باید روزانه ۱.۲ تا ۱.۷ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن مصرف کنند. منابع غذایی خوبی برای پروتئین عبارتند از:

- گوشت قرمز

- ماهی

- مرغ

- لینیات

- تخم مرغ

- حبوبات

۶. اگر دچار اختلالات سلامتی هستیم، چگونه می‌توانیم از تحلیل رفتن عضلات در دوران سالمندی پیشگیری کنیم؟

اگر دچار اختلالات سلامتی هستید که خطر تحلیل رفتن عضلات را افزایش می‌دهند، باید با پزشک خود در مورد نحوه مدیریت این اختلالات مشورت کنید. برخی از اختلالات سلامتی که خطر تحلیل رفتن عضلات را افزایش می‌دهند عبارتند از:

- بیماری‌های قلبی

- دیابت

- چاقی

- بیماری‌های ریوی

- بیماری‌های کلیوی

- بیماری‌های تیروئید

۷. آیا مکمل‌های غذایی می‌توانند به پیشگیری از تحلیل رفتن عضلات در دوران سالمندی کمک کنند؟

برخی از مکمل‌های غذایی، مانند کراتین، می‌توانند به حفظ توده عضلانی کمک کنند. با این حال، قبل از مصرف هرگونه مکمل غذایی، باید با پزشک خود مشورت کنید.

جمع بندی نهایی:

تحلیل رفتن عضلات یک فرآیند طبیعی است که با افزایش سن رخ می‌دهد. با این حال، با رعایت نکات ذکر شده در این مقاله می‌توانید از تحلیل رفتن عضلات در دوران سالمندی پیشگیری کنید و از زندگی سالم و فعالی لذت ببرید.