

ورزش و پیشگیری از چاقی



تهیه شده در اداره بهداشت و سلامت

دانشگاه الزهرا

تابستان ۱۴۰۳

فعالیت بدنی

یک فعالیت بدنی منظم بخش اساسی در درمان چاقی است. ورزش و فعالیت بدنی فواید زیادی دارد که یکی از آنها کاهش وزن و داشتن تناسب اندام است.

یک رژیم ورزشی مؤثر در ابتدا باید به آرامی شروع شود و شامل برنامه‌های ورزشی سبک باشد و به تدریج با گذشت زمان شدیدتر و طولانی‌تر شده و به تدریج قدرت و استقامت فرد را افزایش می‌دهد.

افراد چاق باید توصیه‌های پزشک خود را برای میزان تمرینی که باید برای هر هفته انجام دهند، دنبال کنند. برای شروع ورزش باید با پزشک خود مشورت نمایید. در برخی از بیماران مانند افراد مبتلا به دیابت و فشارخون بالا یا در بیماران قلبی، لازم است قبل از شروع برنامه ورزشی تست‌های پزشکی خاصی انجام شود.



در ابتدا، یک برنامه ساده مانند پیاده روی روزانه ممکن است کافی باشد. قاعده کلی انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط (مانند پیاده روی تند، دویدن آرام یا کار در باغچه) در هفته است. حالت توصیه شده برای ۱۵۰ دقیقه فعالیت در هفته، انجام آن در هر روز هفته است، یعنی ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در هر روز. ولی انجام این فعالیت در زمان‌های کوتاه‌تر یا طولانی‌تر هم مفید است و یک نفر می‌تواند در طول روز در زمان‌های کوتاه و دفعات بیشتر (مثلاً به مدت ۱۰ دقیقه و دو بار در روز) هم به حد توصیه شده برسد. انجام ورزش‌های وزنه‌ای و اصطلاحاً "استاتیک" هرچند که از نظر سلامت ارزشمند هستند، ولی در برخی بیماران خاص می‌توانند مضر باشند و حتماً باید با نظر پزشک شروع شوند. لازم به ذکر است که نیاز نیست حتماً ورزش در بیرون از منزل باشد و می‌توان در منزل نیز این حرکات را انجام داد.

منبع: سایت پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه شهیدبهشتی