



ورزش و سلامتی



فعالیت بدنی و ورزش

ورزش نوعی فعالیت بدنی سازمان دهی شده است که به هدف بازی و سرگرمی، توانایی بیشتر، تندرستی و یا تناسب بدنی و به صورت حرکات منظم، مکرر و یا برنامه ریزی شده انجام میشود.

یکی از آسان ترین ورزشها پیاده روی است. برنامه پیاده روی را با ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز شروع کنید و آرام آرام زمان آن را افزایش دهید.

میزان و شدت فعالیت بدنی

حداقل میزان فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی در افراد میانسال معادل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط برای حداقل ۵ روز در هفته و یا ۲۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید حداقل ۳ روز در هفته است.

منظور از فعالیت بدنی متوسط فعالیتی است که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و تعداد تنفس میشود. ولی این افزایش به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود در حالی که هنگام فعالیت بدنی شدید به علت افزایش تعداد تنفس و نفس نفس زدن، فرد نمیتواند به راحتی صحبت کند.

اثرات مثبت فعالیت بدنی بر بدن و پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر

۱. سبب کاهش فشار خون، استفاده بهتر از انسولین ترشح شده در بدن و کنترل میزان قندخون، و کاهش کلسترول بد میشود. اگر ورزش به طور مستمر انجام شود ترشح موادی به نام آندروفین افزایش می یابد که خود موجب احساس شادی و نشاط میشود.
۲. باعث استحکام استخوان ها شده و از ابتلا به پوکی استخوان به ویژه در زنان جلوگیری میکند.
۳. با حساس کردن سلولهای بدن به اثرات انسولین، ضمن پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲، در بیماران دیابتی باعث کنترل بهتر میزان قند خون میشود و نیز میزان احتیاج به انسولین و داروهای خوراکی را کمتر میکند.
۴. با اثر مثبت بر روی میزان چربی خون موجب کاهش چربی خون مضر میشود.
۵. موجب قوی شدن عضله قلب، منظم تر شدن ضربان و افزایش جریان خون قلب و عروق میشود و بدین ترتیب از رسوب چربی در رگها جلوگیری میکند.
۶. با افزایش حرکات روده، از یبوست مزمن که باعث بواسیر، شقاق و حتی سرطان روده بزرگ میشود، پیشگیری میکند.
۷. از ابتلا به سرطان پستان و رحم در زنان پیشگیری میکند.