زنان نباید در میانسالی از تحرک بدنی منصرف شوند

24 خرداد 1403

در دوران یائسگی، بسیاری از زنانی که وزن اضافه می کنند برای تمرینات شدید به باشگاه می روند، اما تحقیقات جدید نشان می دهد که ورزش شدید در ایجاد عارضه جانبی گُرگرفتگی نقش دارد.

به گزارش هلث دی نیوز، محققان دریافتند که ورزش کردن شدید ممکن است خطر گرگرفتگی را افزایش دهد.

افزایش شدید فعالیت بدنی احتمال گرگرفتگی عینی و ذهنی را به ترتیب ۳۱ و ۳۳ درصد افزایش داد.

دکتر «استفانی فاوبیون»، مدیر پزشکی انجمن یائسگی، گفت: «این مطالعه ارتباط بین افزایش فعالیت بدنی و گرگرفتگی‌های ذهنی و عینی بعدی را در هر دو دوره بیداری و خواب نشان می‌دهد.»

در همین حال، دما تنها یک عامل مؤثر در گرگرفتگی ذهنی هنگام خواب بود که خطر ابتلاء به آن را تا ۳۸ درصد افزایش داد.

فاوبیون افزود: «از آنجایی که دما در طول خواب بر احتمال گرگرفتگی تأثیر می‌گذارد، تغییراتی مانند استفاده از پتو و لباس‌های خواب سبک‌تر و همچنین خنک‌تر نگه داشتن دمای اتاق ممکن است به کاهش گرگرفتگی شبانه کمک کند».

به گفته محققان، گرگرفتگی یکی از شایع‌ترین علائم یائسگی است که ۸۰ درصد زنان آن را تجربه می‌کنند. مطالعات قبلی نشان داده اند که کاهش سطح استروژن باعث ایجاد تغییراتی در هیپوتالاموس می‌شود که دمای بدن را کنترل می‌کند.

در حالی که ورزش فواید بسیاری برای سلامتی و تندرستی دارد، همچنین می‌تواند دمای بدن را افزایش دهد و به عنوان عامل اصلی گرگرفتگی مشکوک است.

تحقیقات جدیدتر نشان داده است که انجام فعالیت بدنی بیشتر از حد معمول در یک روز با گزارش‌های بیشتر از گرگرفتگی مرتبط است.

محققان نوشتند: «این داده‌ها از این فرض حمایت می‌کنند که حداقل در ماه‌های غیر تابستان، فعالیت بدنی و دمای محیط گرم‌تر در طول خواب با گرگرفتگی مرتبط است. این نتایج نشان می‌دهد که افزایش شدید فعالیت بدنی در طول روز ممکن است با گرگرفتگی همراه باشد؛ با این حال، فعالیت بدنی فواید بی شماری برای سلامتی دارد و زنان نباید در میانسالی از تحرک بدنی منصرف شوند.»