

# فواید ورزش برای درمان بیماری کبد چرب

10 اردیبهشت 1404

کبد چرب اغلب بدون علامت است و چاقی و دیابت از عوامل خطر اصلی هستند. همچنین تغییرات سبک زندگی نقش مهمی در درمان دارند و تشخیص زودهنگام و درمان به پیشگیری از عوارض کمک می‌کند.

لازم به ذکر است بیماری کبد چرب که با تجمع چربی در کبد مشخص می‌شود، یک مشکل بهداشتی رو به رشد در سراسر جهان است در حالی که تغییرات سبک زندگی مانند رژیم غذایی و مدیریت وزن در بهبود آن بسیار مهم هستند و ورزش نیز نقش بسیار پر رنگ و مهمی در مدیریت و احتمالاً معکوس کردن روند رشد این بیماری ایفا می‌کند.

## فواید ورزش برای بیماری کبد چرب

**کاهش چربی کبد:** فعالیت بدنی منظم به کاهش چربی کبد کمک می‌کند و برای مدیریت بیماری کبد چرب، ضروری است. مطالعات نشان داده‌اند که انجام ورزش متوسط تا شدید به مدت ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته می‌تواند سطح چربی کبد را به طور قابل توجهی، کاهش دهد.

**بهبود حساسیت به انسولین:** ورزش حساسیت به انسولین را افزایش می‌دهد و برای افراد مبتلا به بیماری کبد چرب مفید واقع می‌شود زیرا مقاومت به انسولین اغلب با این بیماری مرتبط است.

**کاهش التهاب:** فعالیت بدنی التهاب کبد را کاهش می‌دهد و به جلوگیری از آسیب بیشتر و پیشرفت به بیماری‌های شدیدتر کبد، کمک می‌کند.

**افزایش جریان خون:** ورزش منظم جریان خون به کبد را بهبود می‌بخشد و به فرآیندهای سم‌زدایی و عملکرد کلی اندام، کمک می‌کند.

**مدیریت وزن:** ورزش یک جزء کلیدی در مدیریت وزن و برای کاهش چربی کبد و بهبود سلامت کلی کبد بسیار مهم است.

## ورزش‌های مناسب برای مقابله با کبد چرب

**ورزش هوازی:** فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی سریع، دویدن، دوچرخه‌سواری و شنا بسیار مفید و هدف حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط در هفته است.

**تمرینات مقاومتی:** گنجاندن تمرینات قدرتی مانند اسکات، لانژ و کرل بازو می‌تواند به افزایش توده عضلانی و بهبود سلامت متابولیک، کمک کند.

**تمرینات انعطاف پذیری و تعادل:** یوگا و تمرینات کششی می‌توانند انعطاف‌پذیری را بهبود بخشند،

استرس را کاهش دهند و از سلامت کلی حمایت کنند.

ادامه دادن ورزش و پایبندی به آن بسیار اهمیت دارد و بهترین ورزش، ورزشی است که از آن لذت می‌برید و می‌توانید به طور منظم به آن پایبند باشید و باید بدانید که ثبات، برای مزایای طولانی مدت بسیار مهم است.

### **نکات مهم برای شروع برنامه ورزشی**

با یک متخصص مشورت کنید: قبل از شروع هر برنامه ورزشی جدید، مهم است که با یک پزشک متخصص پزشکی ورزشی یا یک مربی آگاه مشورت کنید به خصوص اگر به بیماری‌های دیگری نیز مبتلا هستید.

آرام شروع کنید: با تمرینات کم تاثیر شروع کنید و به تدریج شدت و مدت زمان را افزایش دهید.

هیدراته بمانید: قبل، حین و بعد از ورزش آب کافی بنوشید تا بدنتان دارای شرایط لازم برای فعالیت‌های ورزشی باشد.

به بدنتان گوش دهید: به سیگنال‌های بدنتان توجه کنید و در صورت نیاز حتما در حین ورزش استراحت کنید.

گنجاندن ورزش منظم در برنامه روزانه شما می‌تواند تأثیر عمیقی بر بهبود بیماری کبد چرب و بهبود سلامت کلی داشته باشد و به یاد داشته باشید، کبد سالم لازمه یک بدن سالم است.