

چگونه با پیاده‌روی کلسترول را به تعادل برسانیم؟

7 تیر 1404

فقط با چند دقیقه پیاده روی در روز، گامی بزرگ برای سلامت قلب خود بردارید. تحقیقات اخیر تأیید می‌کنند که این فعالیت ساده، ابزاری قدرتمند برای مدیریت و کاهش کلسترول است.

پیاده روی چگونه به کلسترول بالا کمک می‌کند؟

کلسترول بالا (هایپرکلسترولمی) تنها در آمریکا از هر سه بزرگسال، یک نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سالانه مستقیماً به حدود 500 هزار مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی (مانند حمله قلبی و سکته مغزی) کمک می‌کند.

هایپرکلسترولمی به کلسترول ال دی ال بالا که می‌تواند باعث گرفتگی عروق شود، و کلسترول اچ دی ال پایین که به پاکسازی ال دی ال از خون کمک می‌کند، اشاره دارد.

پیاده روی با سرعت بالا به دو روش کلیدی برای افراد مبتلا به هایپرکلسترولمی مفید است:

افزایش اچ دی ال: ورزش‌های هوازی تولید آنزیمی به نام لیپوپروتئین لیپاز (ال پی ال) را تحریک می‌کنند که سطح اچ دی ال را افزایش داده و اسیدهای چرب معروف به تری گلیسریدها را که در سخت شدن عروق (آترواسکلروز) نقش دارند، تجزیه می‌کند.

کاهش احتمالی ال دی ال: اگرچه ال پی ال تأثیر کمتری بر کلسترول ال دی ال دارد، برخی مطالعات نشان می‌دهند که افزایش سطح اچ دی ال با کاهش ال دی ال مطابقت دارد، زیرا کلسترول ال دی ال بیشتری برای تجزیه شدن به کبد منتقل می‌شود. چقدر پیاده روی لازم است؟

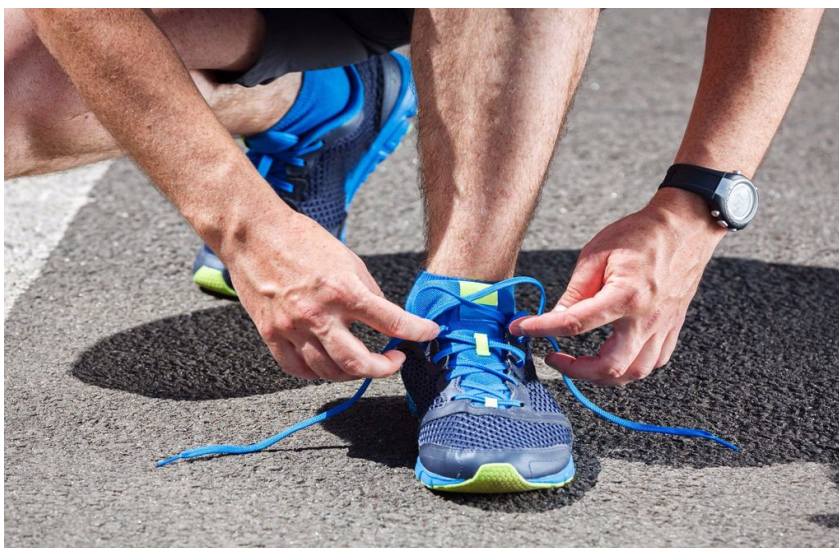
به طور کلی، هرچه پیاده روی بیشتری انجام شود، تأثیرات آن در کاهش کلسترول بیشتر خواهد بود. این شامل مدت و دفعات پیاده روی و همچنین شدت ورزش است. برای رسیدن به ورزش با شدت متوسط، باید با پیاده روی سریع یا در سربالایی، ضربان قلب و تنفس خود را افزایش دهید.

تحقیقات می‌گویند:

ورزش با شدت کمتر تأثیر کمتری بر ال دی ال دارد: یک بررسی مطالعاتی در سال 2018 که شامل بزرگسالان مبتلا به هایپرکلسترولمی بود، به این نتیجه رسید که ورزش با شدت کمتر تأثیر کمی بر سطح

ال دی ال دارد. تنها زمانی که این سطح از ورزش با کاهش وزن همراه باشد، می تواند به کاهش کلسترول بد به طور تأثیرگذار کمک کند.

ورزش با شدت بالاتر ممکن است ال دی ال را بهبود بخشد: مطالعه ای در سال 2022 که شامل مردان سالم بود، گزارش داد که 12 هفته ورزش روزانه با شدت متوسط، کلسترول خوب را 6.6 درصد افزایش و کلسترول بد را 7.2 درصد کاهش داد. در میان کسانی که به ورزش روزانه با شدت بالا مشغول بودند، کلسترول خوب 8.2 درصد افزایش یافت، در حالی که کاهش کلسترول بد مشابه گروه با شدت متوسط بود.



ورزش با شدت متوسط در برابر شدت بالا

ورزش با شدت کم: به فعالیت هایی گفته می شود که در آنها حرکت می کنید اما تنفس شما از حالت عادی سخت تر نمی شود. اینها ممکن است شامل پیاده روی همراه با سگ یا پیاده روی آرام در سطوح صاف باشد.

ورزش با شدت متوسط: به فعالیت هایی گفته می شود که در آنها تنفس شما از حالت عادی سخت تر می شود و می توانید صحبت کنید اما نمی توانید آواز بخوانید، مانند پیاده روی سریع یا دوچرخه سواری. اگر همچنان قادر به آواز خواندن هستید، باید سرعت را افزایش داده یا در سربالایی راه بروید.

ورزش با شدت بالا: به فعالیت هایی گفته می شود که در آنها به شدت نفس نفس می زنید و تنها می توانید چند کلمه را هم زمان بگویید. نمونه ها شامل دویدن، شنا کردن یا رقص ایروبیک است.

توصیه های فعلی

دستورالعمل های فعالیت بدنی برای آمریکایی ها، توصیه های ورزشی زیر را برای کاهش خطر بیماری قلبی و سکته مغزی در بزرگسالان ارائه می دهد:

ورزش با شدت متوسط به مدت 150 دقیقه در هفته: برای مزایای قابل توجه، حداقل 150 دقیقه (دو

ساعت و 30 دقیقه) تا 300 دقیقه (پنج ساعت) ورزش با شدت متوسط در هر هفته انجام دهید و تمرینات را طوری برنامه ریزی کنید که در بیشتر روزها ورزش کنید.

ورزش با شدت بالا برای 75 دقیقه در هفته: همچنین می توانید 75 دقیقه (یک ساعت و 15 دقیقه) تا 150 دقیقه (دو ساعت و 30 دقیقه) ورزش با شدت بالا در هر هفته یا ترکیبی معادل از ورزش های با شدت متوسط و بالا انجام دهید.