اهمیت ورزش برای زنان

4 دی 1401

بسیاری از بیماری ها تاثیر متفاوتی در زنان دارد؛ به عنوان مثال، مرگ ناشی از بیماری های قلبی در زنان شایع تر است، اغلب قربانیان آرتروز و ام اس زنان هستند، بیماری های روحی از جمله افسردگی و اضطراب در زنان بیشتر دیده می شود یا پوکی استخوان در زنان شایع تر است.

به غیر از تغذیه که نقش مهمی در کنترل انواع بیماری ها دارد، ورزش و فعالیت فیزیکی منظم نیز در پیشگیری از بسیاری بیماری ها موثر است. 30 دقیقه پیاده روی در روز ضامن سلامتی است. برخی از فواید ورزش در زنان عبارتند از :

ـ ورزش سبب بهبود عملکرد قلب می شود

مطالعات منتشر شده در The New England Journal of Medicine نشان می دهد ورزش سبب کاهش کلسترول LDL می شود و از انسداد شریان ها جلوگیری می کند. ورزش با کاهش فشار خون، کاهش استرس، افزایش مقاومت نسبت به انسولین، بهبود عملکرد ماهیچه های قلب و گردش خون، یك روش موثر برای سلامت قلب است.

ـ ورزش مانع از پوکی استخوان می شود

ورزش به همراه مصرف مقدار کافی کلسیم، سبب استحکام استخوان ها می شود. فعالیت هایی مانند دویدن، پیاده روی و انجام تمرینات با وزنه، مهمترین فعالیت های ورزشی برای جلوگیری از پوکی استخوان است.

ـ ورزش مهمترین راهکار برای کاهش استرس است

ورزش سبب تغییر در ترشح هورمون هایی مانند نوراپی نفرین، دوپامین، سروتونین و اندروفین می شود و از این طریق در کاهش استرس و بهبود خلق و خو موثر است.

ـ احتمال سرماخوردگی را کاهش می دهد

مطالعات محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می دهد احتمال بروز سرماخوردگی در افرادی که به طور مرتب ورزش می کنند، 23 درصد کمتر است.

ـ ورزش سبب سلامت مادر در دوران بارداری و سلامت جنین می شود

ورزش های مناسب بارداری سبب تقویت عضلات لگن می شوند و می توانند از بروز کمردرد در زنان باردار جلوگیری کنند. جلوگیری از افزایش وزن و کاهش استرس از مهمترین مزیت های ورزش زنان در دوران بارداری است.

ـ ورزش خاصیت ضد پیری دارد

ورزش به بهبود جریان خون کمك می کند و سبب افزایش قدرت استدلال و حافظه می شود. ورزش از انحطاط سیستم عصبی مرکزی جلوگیری می کند. جلوگیری از ابتلا به بیماری های زوال عقل، یکی از مهمترین مزیت های ورزش منظم است. ورزش سبب بهبود عضلات و افزایش حجم ریه می شود. کاهش وزن و جلوگیری از سلولیت نیز از فواید ورزش منظم است.

ـ ورزش احتمال ابتلا به آسم را کاهش می دهد

مطالعات نشان می دهد شنا یك فعالیت مناسب برای بیماران مبتلا به آسم است، در مورد ورزش های دیگر باید با پزشك مشورت شود.

ـ ورزش بهترین راه مقابله با دیابت است

ورزش با کاهش وزن و فشار خون و افزایش مقاومت نسبت به انسولین، مهمترین روش در کنترل دیابت است.

ـ احتمال ابتلا به انواع سرطان را کاهش می دهد

ـ سبب بهبود و تقویت عملکرد مغز می شود

ـ الگوی خواب را منظم می کند

ـ از سکته مغزی جلوگیری می کند

– سبب بهبود عملکرد مفاصل می شود

ـ بهترین گزینه برای مدیریت آرتروز است

ـ سبب کاهش فشار خون می شود

ـ سبب کاهش وزن می شود