

چرا اضافه وزن خطرناک است؟

7 اسفند 1402

افرادى كه اضافه وزن دارند علاوه بر رعايت مسائل مربوط به تغذيه، مى‌توانند با ورزش نيز اين معضل را از خود دور كنند.

اضافه وزن نتيجه انباشته شدن ذخاير چربى اضافى است و افراد زيادى آن را تجربه مى‌كنند. شايع‌ترين علت چاقى، تغذيه نامناسب و كم تحركى است. خطر اضافه وزن اين است كه مى‌تواند منجر به مشكلات جدى سلامتى شود. درك اين نكته مهم است كه چاقى يك بيمارى است كه نياز به درمان دارد.

سوخت و ساز و ترشح هورمون‌ها در بدن افراد چاق با افراد عادى متفاوت است. معمولاً افراد چاق نمى‌توانند توصيه‌هاى ورزشى كه به افراد عادى مى‌شود را انجام دهند. بنا بر اين بهتر است كه اين افراد تحت نظر مربي و در باشگاه ورزش كنند تا احتمال آسيب‌ديگى آنها كمتر شود. ژورنال اسپورت ۲۴ در رابطه با اين معضل توضيحاتى ارائه داده است.

اضافه وزن منجر به بيمارى‌ها و ناهنجارى‌هاى مانند موارد زير مى‌شود:



فشار خون بالا

بیماری عروق و نارسایی قلبی

دیابت

بیماری کبد

آرتروز

تشکیل لخته خونی در بدن

سرطان

افرادی که چاقی مفرط دارند معمولاً با مشکل تعادل مواجه هستند. بنابراین می‌توانند از تردمیل برای ورزش کردن شروع کنند. تردمیل راه مناسبی برای کاهش وزن است.

لازم است خطرات چاقی را به صورت جامع به همراه علائم، سابقه پزشکی و سایر شاخص‌هایی که پزشک تشخیص می‌دهد ارزیابی کنید. اگر اضافه وزن دارید، می‌توانید با یک متخصص تغذیه یا متخصص غدد مشورت کنید.

علائم و نشانه‌های چاقی:

تنگی نفس که حتی با فعالیت بدنی خفیف رخ می‌دهد

رسوب چربی در ران‌ها، بازوها، شکم

افزایش عرق کردن

درد مفاصل، تورم پا

سوزش سر دل، رفلاکس

خروپف

بعضی از افرادی که چاق هستند اعتماد به نفس کافی برای رفتن به باشگاه را ندارند، در این صورت می‌توانید لیستی از حرکات ورزش و فعالیت‌هایی که می‌توانید انجام دهید و لیستی از حرکاتی که انجام آنها برای شما سخت است را تهیه کنید و در ابتدا بر روی انجام سه یا چهار حرکت از لیست اول تمرکز کنید و خودتان را با یک حرکت از لیست دوم به چالش بکشید.

سعی کنید افرادی را پیدا کنید که شما را در راه ورزش کردن حمایت می‌کنند. حمایت دوستان و خانواده برای ورزش و کاهش وزن بسیار تاثیرگذار است.

چگونه از چاقی جلوگیری کنیم

باید رژیم غذایی داشته باشید و به غذاهای کامل، سبزیجات، میوه‌ها و گیاهان توجه کنید و غذاهای بی‌ارزش را حذف کنید. فعالیت بدنی یکی دیگر از جنبه‌های مهم در مبارزه با اضافه وزن است. پیاده‌روی، دو و شنا، فعالیت‌های بدنی موثر در این زمینه هستند. علاوه بر این، باید به رفع کمبود ویتامین‌ها و ریز عناصر مهم برای سلامتی توجه ویژه‌ای شود.

بہتر است به نتایج ورزش کردن خود توجہ کنید و نکات مثبت این کار را ہمیشہ در نظر داشته باشید.