

# ورزش با کبد چرب غیرالکلی چه می‌کند؟

11 بهمن 1402

کبد چرب یکی از عوامل اصلی ابتلا به نارسایی پیشرفته کبد (سیروز) و عوارض آن به شمار می‌رود و زندگی بی‌تحرك امروزی همراه با افزایش دریافت کالری از عوامل موثر ابتلا و شیوع افزایشنده کبد چرب و چاقی هستند، همچنین از علل مهم دیگر ابتلا به کبد چرب مصرف الکل است.

می‌توان کبد چرب را به دو دسته تقسیم کرد: کبد چرب الکلی و کبد چرب غیر الکلی (NAFLD) اولین مداخله توصیه شده در کبد چرب الکلی، قطع الکل و در کبد چرب غیر الکلی ورزش منظم است و باید بدانیم کبد چرب با بیماری‌های متابولیک دیگر، چاقی، مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی عروقی ارتباط نزدیک دارد.

تاثیرات مفید ورزش در پیشگیری و درمان **کبدچرب** نشان داده شده است و تقریباً همه سیستم‌های شناخته شده مولد کبد چرب با ورزش و افزایش ظرفیت هوازی، اصلاح می‌شوند.

مطالعات نشان داده است که اجرای یک برنامه ورزشی منظم و متوسط، موجب کاهش مقدار چربی کبد، استئاتوهایپاتیت و فیبروز و بهبود عملکرد کبد می‌شوند و ورزش موجب کاهش سرکوب ژن‌های لیپوژنیز و ایجاد کننده التهاب و تقویت اکسیداسیون چربی و مسیر آپوپتوز در کبد می‌شود و گرچه بهترین نسخه ورزشی از نظر نوع، شدت، مدت و تکرار ورزش هنوز مشخص نشده اما رابطه مقدار و پاسخ، دیده شده است؛ یعنی با افزایش مقدار (حجم) ورزش، تاثیر آن بر کاهش چربی کبدی بیشتر می‌شود.

هم ورزش هوازی و هم ورزش قدرتی در کاهش مقاومت به انسولین، کاهش چربی‌های خون و کاهش چربی کبد (صرف نظر از کاهش وزن حاصل شده) موثر هستند اما ورزش هوازی اثرات مفیدتری دارند.



ازدواج خانواده  
مشاوره تلفنی  
۲۴ ساعته  
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

دکتر کبری درویش پیشه

ورزش های مقاومتی در افراد مبتلا به کبد چرب که عموماً ظرفیت هوازی پایینی دارند، خوشایندتر و پذیرفته‌تر است و به نظر می‌رسد که برنامه هوازی اینتروال به نسبت هوازی، تاثیر بیشتری در کاهش

چربی و زیکولار و تری گلیسرید کبدی، کاهش التهاب و کاهش مقاومت بدن به انسولین دارد.

بر اساس این مطلب که از سوی دکتر لاله حاکمی، نایب رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: در مجموع به نظر می رسد که هیچ راه دیگری، موثرتر از ورزش در اصلاح کبدچرب وجود نداشته باشد و حتی مدت کوتاه فعالیت ورزشی، تاثیر مثبت را نشان می دهد.

اما در صورتی که ورزش تبدیل به شیوه زندگی نشود، پس از قطع آن، اثرات مفید در دراز مدت از بین خواهند رفت.

تجویز رژیم و ورزش برای هر بیمار باید بر اساس شرایط خود فرد، ترجیح وی، آمادگی بدنی پایه و بیماری های همراه ارائه شود تا تغییر شیوه زندگی پایدارتر باشد.