

اهمیت ورزش برای زنان

4 دی 1401

بسیاری از بیماری‌ها تاثیر متفاوتی در زنان دارد؛ به عنوان مثال، مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی در زنان شایع‌تر است، اغلب قربانیان آرتروز و ام‌اس زنان هستند، بیماری‌های روحی از جمله افسردگی و اضطراب در زنان بیشتر دیده می‌شود یا پوکی استخوان در زنان شایع‌تر است.

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

- ورزش سبب بهبود عملکرد قلب می‌شود

مطالعات منتشر شده در The New England Journal of Medicine نشان می‌دهد ورزش سبب کاهش کلسترول LDL می‌شود و از انسداد شریان‌ها جلوگیری می‌کند. ورزش با کاهش فشار خون، کاهش استرس، افزایش مقاومت نسبت به انسولین، بهبود عملکرد ماهیچه‌های قلب و گردش خون، یک روش موثر برای سلامت قلب است.

- ورزش مانع از پوکی استخوان می‌شود

ورزش به همراه مصرف مقدار کافی کلسیم، سبب استحکام استخوان‌ها می‌شود. فعالیت‌هایی مانند دویدن، پیاده روی و انجام تمرینات با وزنه، مهمترین فعالیت‌های ورزشی برای جلوگیری از پوکی استخوان است.

- ورزش مهمترین راهکار برای کاهش استرس است

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

- احتمال سرماخوردگی را کاهش می‌دهد

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

- ورزش سبب سلامت مادر در دوران بارداری و سلامت جنین می‌شود

ورزش‌های مناسب بارداری سبب تقویت عضلات لگن می‌شوند و می‌توانند از بروز کمردرد در زنان باردار جلوگیری کنند. جلوگیری از افزایش وزن و کاهش استرس از مهمترین مزیت‌های ورزش زنان در دوران بارداری است.

- ورزش خاصیت ضد پیری دارد

ورزش به بهبود جریان خون كمك 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.

- ورزش احتمال ابتلا به آسم را کاهش می دهد

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

- 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.

- احتمال ابتلا به انواع سرطان را کاهش می دهد

- سبب بهبود و تقویت عملکرد مغز می شود

- الگوی خواب را منظم می کند

- از سکته مغزی جلوگیری می کند

- سبب بهبود عملکرد مفاصل می شود

- بهترین گزینه برای مدیریت آرتروز است

- سبب کاهش فشار خون می شود

- سبب کاهش وزن می شود