

سبک زندگی نادرست، باعث افزایش بروز بیماری‌های غیرواگیر می‌شود

4 اردیبهشت 1403

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، رشد فزاینده بیماری‌های غیرواگیر را در کشور ناشی از سبک غیرصحیح زندگی افراد ذکر کرد.

دکتر علیرضا زالی گفت: سبک زندگی نادرست، باعث افزایش بروز بیماری‌های غیرواگیر به خصوص سندرم متابولیک می‌شود.

به گفته وی، سندرم متابولیک شالوده بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر است و بر اساس آخرین پیمایش‌های صورت گرفته بخش زیادی از شهروندان تهرانی امروز به درجاتی از سندرم متابولیک (دیابت، فشارخون بالا، چاقی، افزایش وزن، تغذیه نامطلوب، چربی خون بالا) مبتلا هستند.

دکتر زالی، انجام فعالیت‌های ورزشی و فیزیکی منظم را یکی از معتبرترین و بهترین راهکارها برای کاهش عوارض و فاکتورهای خطر در سندروم متابولیک برشمرد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نظم، انسجام، استمرار، پیوستگی و ثبات فعالیت‌های فیزیکی را از اصول مهم در این خصوص ذکر کرد و افزود: بر اساس توصیه سازمان بهداشت جهانی برای کاهش عوامل خطر هر فرد حداقل باید پنج روز متوالی در هفته به ورزش منظم بپردازد.

وی افزود: بر اساس تحقیقات انجام فعالیت‌های ورزشی منظم در میانسالی احتمال ابتلاء به برخی بیماری‌ها نظیر پوکی استخوان، آرتروز پیشرونده و آلزایمر را کاهش می‌دهد.