ورزش همچنان کلید داشتن قلبی سالم‌تر است

25 تیر 1405

داروهای کاهش وزن در حال تغییر درمان چاقی هستند. اما وقتی صحبت از سلامت قلب می‌شود، ورزش هنوز هم می‌تواند تغییر دهنده بازی باشد.

محقق ارشد «سیگن تورکوف»، استاد علوم زیست پزشکی در دانشگاه کپنهاگ در دانمارک، گفت: «این مطالعه نشان می‌دهد که در حالی که دارو از حفظ وزن پشتیبانی می‌کند، ورزش- با یا بدون دارو- است که سلامت عروق را بهبود می‌بخشد.»

تیم تحقیق ۱۳۰ بزرگسال مبتلا به چاقی شدید را در یک رژیم غذایی هشت هفته‌ای کم‌کالری ثبت نام کرد و به آنها کمک کرد تا به طور متوسط 10 کیلوگرم وزن کم کنند.

سپس آنها شرکت‌کنندگان را به مدت یک سال پیگیری کردند و آنها را به یکی از چهار گروه حفظ وزن اختصاص دادند: فقط ورزش؛ فقط داروهای کاهش وزن؛ ورزش به همراه دارو؛ یا دارونما.

نتیجه: افراد در هر دو گروه ورزشی، رگ‌های خونی سالم‌تر و سطح التهاب کمتری داشتند. آنها شاهد کاهش ۶ تا ۷ درصدی ضخامت دیواره شریان، یک نشانگر کلیدی بیماری قلبی و خطر سکته مغزی، بودند.

ترکیب ورزش و دارو هم منجر به کاهش وزن بیشتر شد.

اما دارو به تنهایی و دارونما هیچ فایده‌ای برای قلب نداشتند.

تورکوف گفت: «داروهای کاهش وزن ابزار مهمی هستند، اما نتایج ما نشان می‌دهد که نمی‌توانند جایگزین ورزش شوند. فعالیت بدنی همچنان برای محافظت از قلب و رگ‌های خونی ضروری است.»

میزان فعالیت بدنی چقدر بود؟ شرکت‌کنندگان در مطالعه به طور متوسط ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی داشتند.