چرا اضافه وزن خطرناک است؟

7 اسفند 1402

افرادی که اضافه وزن دارند علاوه بر رعایت مسائل مربوط به تغذیه، می‌توانند با ورزش نیز این معضل را از خود دور کنند.

اضافه وزن نتیجه انباشته شدن ذخایر چربی اضافی است و افراد زیادی آن را تجربه می کنند. شایع‌ترین علت چاقی، تغذیه نامناسب و کم تحرکی است. خطر اضافه وزن این است که می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود. درک این نکته مهم است که چاقی یک بیماری است که نیاز به درمان دارد.

سوخت و ساز و ترشح هورمون‌ها در بدن افراد چاق با افراد عادی متفاوت است. معمولا افراد چاق نمی‌توانند توصیه‌های ورزشی که به افراد عادی می‌شود را انجام دهند. بنابراین بهتر است که این افراد تحت نظر مربی و در باشگاه ورزش کنند تا احتمال آسیب‌دیدگی آنها کمتر شود. ژورنال اسپورت ۲۴ در رابطه با این معضل توضیحاتی ارائه داده است.

اضافه وزن منجر به بیماری ها و ناهنجاری هایی مانند موارد زیر می‌شود:

فشار خون بالا

بیماری عروق و نارسایی قلبی

دیابت

بیماری کبد

آرتروز

تشکیل لخته خونی در بدن

سرطان

افرادی که چاقی مفرط دارند معمولا 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 شاخص هایی که پزشک تشخیص می‌دهد ارزیابی کنید. اگر اضافه وزن دارید، می‌توانید با یک متخصص تغذیه یا متخصص غدد مشورت کنید.

علائم و نشانه های چاقی:

تنگی نفس که حتی با فعالیت بدنی خفیف رخ می‌دهد

رسوب چربی در ران ها، 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 می توانید 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، میوه ها 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.

بهتر است به نتایج ورزش کردن خود توجه کنید و نکات مثبت این کار را همیشه در نظر داشته باشید.