

چاقی

چاقی بیماری مزمنی است که به علت نامتعادل

بودن میزان دریافت انرژی از راه غذا و میزان مصرف یا سوخت انرژی در نتیجه فعالیت بدنی بوجود می آید. در واقع چاقی یک اختلال پیچیده تنظیم اشتها و سوخت و ساز مواد غذایی در تبدیل به انرژی است که توسط عوامل زیست شناختی خاصی کنترل می گودد. چاقی با ذخیره بیش از حد انرژی بصورت چربی در بدن ظاهر می شود.



علل چاقی

مصرف زیاد مواد غذایی بیش از نیاز بدن
مصرف زیاد الکل
روش زندگی خان رهنی بی تحرکی
اختلالات اندوکرینی و متابولیک

علل ژنتیکی: طبق تحقیقات انجام شده مشخص شده است که عواملی چون سوخت و ساز پایین درحال استراحت، و یا عدم سوخت و ساز کامل چربی به همراه تمایل زیاد بدن برای استفاده از کربوهیدراتها بعنوان سوخت می توانند زمینه ژنتیکی چاقی را نشان دهند.

- بیماریها، مانند کم کاری غده تیروئید، اختلالات عصبی-عضلانی، بیماریهای استخوان و مفاصل و اختلال در هورمونهای جنسی.
- مصرف بعضی از داروها مانند کورتون ها
- اختلالات عصبی و مشکلات روانی که با توجه به غیر فعال کردن افراد سبب چاقی شده و مصرف داروهای مختلف این اثرات را دو چندان می نماید.



راههای کم کردن وزن

روشهای درمانی بستگی به میزان چاقی، شرایط سلامتی فرد و انگیزه کاهش وزن دارد. درمان شامل ترکیبی از رژیم، تمرین و اصلاح رفتار و عادات زندگی است.

برای کاهش وزن باید به این موارد توجه گردد:
کاهش سریع وزن روش مناسبی نمی باشد، زیرا کاهش سریع وزن معمولاً همراه با افزایش سریع مجدد وزن می باشد. در طول ماه کاهش وزن 3-4 کیلوگرم مناسب است. روش دارو درمانی بدلیل اثرات جانبی آن، مناسب نمی باشد.

بعضی تحقیقات نشان داده اند که ترکیب تمرینات هوازی و مقاومتی تاثیر بهتری در افراد چاق دارد. تحقیقات نشان داده اند که تمرینات ترکیبی (هوازی و مقاومتی) نسبت به تمرینات هوازی، کاهش بهتری در چربی زیر پوست در ناحیه شکم و چربی درون بدن، ایجاد می کند.



فواید ورزش در افراد چاق

دلیل توصیه به ورزش در افرادی که به طور متوسط چاق هستند، به قرار زیر می باشد:

تغییرات بیوشیمیایی ناشی از ورزش در عضلات اسکلتی، شامل افزایش فعالیت آنزیم ها ، تراکم مویرگها میتوکندری ها .
فعالیت بدنی در افراد چاق متابولیسم گلوکز، انسولین و چربی ها را بهبود می بخشد.
ورزش سبب افزایش توده عضلانی و مصرف انرژی می شود . ارتباط تنگاتنگی بین وزن خالص بدن و مصرف انرژی وجود دارد . میزان مصرف انرژی در جریان ورزش ، وابسته به شدت و مدت فعالیت متغیر است.

کاهش ریسک مرگ و میر ناشی از بیماری و یا سکنه قلبی

کاهش ریسک بیماریهای قلبی ، فشار خون بالا ، سرطان روده و دیابت

جلوگیری از افتادن و شکستگی استخوان در افراد مسن
کاهش اضطراب و افسردگی و بی حوصلگی
کمک به کنترل تورم مفصلی و درد در آرتروز
بهبود اعتماد به نفس
کمک به خواب راحت تر



نسخه ورزشی در چاقی

برای کاهش وزن فعالیتهایی توصیه

می شوند که شدت زیادی نداشته باشند و عضلات بزرگ را درگیر کنند . پیاده روی، دوچرخه سواری ثابت یا متحرک و شنا از ورزشهای هوازی مناسب برای این بیماران می باشد . این تمرینات را حداقل 5 جلسه در هفته با شدت 60 – 50 درصد از ضربان قلب بیشینه (سن--220) در مدت زمانیکه احساس راحتی بیشتری دارید شروع کنید و هر هفته 2-4 دقیقه به این مدت اضافه کنید، تا زمانی که بدون توقف 20-60 دقیقه ورزش نمایید.



سایر توصیه ها

- در ساعات گرم روز از انجام ورزش خودداری شود.
- توصیه می شود هرگونه اضافه وزن، تنگی نفس یا درد قفسه سینه را سریعاً گزارش دهید.
- سیر پیشرفت خود را در هر جلسه ارایه دهید.
- به محض ایجاد تپش قلب، گیجی و یا سبکی سر، دست از ورزش بکشید.
- گرم کردن حداقل 10-5 دقیقه پیش از انجام فعالیت انجام پذیرد.

منابع:

-Park SK, Park JH, kwon YC and et al. The effect of combined aerobic and resistance exercise training on abdominal fat in obese middle – aged women. J physical Anthropol Appl Human sci. 2003; 22(3) : 129 – 135.

- Kopelman PG. obesity as a medical problem.

- Martins C, Morgan L and Truby H.A. Review of the effects of exercise on appetite regulation: an obesity perspective role of exercise on appetite regulation. International Journal of obesity. 2008; 32: 1337- 1347.

دکتر ناهید خوشرفطار- مرضیه عرفانیان

مرکز مشاوره ورزشی