

با ورزش کردن از این ۵ بیماری مهم در امان باشید.

بیماری قلبی:

ورزش مداوم و مرتب عضلات قلب را تقویت می کند، کلسترول مضر خون را کاهش داده و کلسترول مفید خون را افزایش می دهد. همچنین ورزش مرتب میزان فشار خون را کاهش می دهد. در نتیجه ی همه ی این اتفاقات خطر بیماری های قلبی و مغزی کاهش می یابد.

دیابت نوع دوم:

مطالعات متعددی ثابت کرده اند که ورزش مرتب خطر بروز دیابت را واضحاً کاهش می دهد. ورزش کردن موجب کنترل قند خون و فشار خون شده و منجر به کاهش وزن می شود. کاهش وزن موجب می شود که توانایی بدن برای جذب و تاثیر انسولین افزایش یابد. در واقع حساسیت سلولها به تاثیر انسولین افزایش می یابد.

پوکی استخوان:

ورزش کردن همراه با تمرینات استقامتی، استخوانها را قوی می کند و از پوکی استخوان پیشگیری می کند. فعالیتهای فیزیکی مانند پیاده روی، دویدن و تمرینات استقامتی با وزنه ها موجب تقویت استخوانها و افزایش تراکم بافت استخوانها می شوند. همراه با ورزش کردن، برای پیشگیری از پوکی استخوان دریافت میزان کافی ویتامین D و کلسیم نیز اهمیت دارد.

سرطان:

بر اساس تحقیقات انجمن سرطان آمریکا حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در روز می تواند خطر بروز سرطان را کاهش دهد. یک سوم از مرگهای وابسته به سرطان به نحوی با فعالیت بدنی کم و رژیم غذایی نادرست مرتبط هستند. بنابراین ورزش کردن در پیشگیری از سرطان نقش مهمی دارد.

آپنه ی انسدادی در خواب:

آپنه ی انسدادی شرایطی است که در آن راه تنفسی فرد حین خواب مسدود می شود. این حالت به تدریج منجر به افزایش فشار خون و بیماریهای قلبی می شود. چاقی یک عامل خطر عمده برای آپنه ی خواب است. ورزش کردن موجب کاهش وزن می شود و از این طریق به پیشگیری از آپنه ی خواب کمک می کند.

علاوه بر منافع بیشمار ورزش برای سلامت جسم و روان افراد، ورزش کردن می تواند شما را در مقابل بیشتر بیماریهای خطرناک محافظت کند. ورزش مداوم به شما کمک می کند تا زندگی سالم و طولانی تری داشته باشید و از بیشتر بیماریهای خطرناک در امان بمانید.

مدیریت تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
گرد آوری : مهدی عسکری

منتظر پیام های ورزش ما همچنان باشید
ادامه دارد...