

ورزش یا رژیم کدام بهتر است؟



تهیه شده در اداره بهداشت و سلامت

دانشگاه الزهرا

تابستان ۱۴۰۳

آیا ورزش همراه با رژیم غذایی موجب کاهش بیشتر وزن می‌شود؟

در افراد چاق، ورزش به تنهایی موجب کاهش وزن مختصری می‌شود. متوسط کاهش وزن گزارش شده در ۱۲ بررسی، در حدود دو کیلو و نیم بوده است. در یک فرد هفتاد کیلویی، پنج ساعت فعالیت ورزشی در هفته تنها ۲۰۰ گرم کاهش وزن را به دنبال خواهد داشت. ترکیب ورزش و رژیم غذایی نقش مؤثرتری از رژیم غذایی یا ورزش تنها ایفا خواهد کرد. فرض کنید یک نفر با رژیم غذایی موفق به حدود ده کیلوگرم کاهش وزن شده است. نزدیک به سه کیلوگرم از این مقدار کاهش وزن در نتیجه حذف مواد غیرچربی به دست می‌آید. حال آن‌که یک کاهش وزن ده کیلوگرمی با ورزش و رژیم غذایی توأم، کمتر از دو کیلوگرم از توده‌های غیرچربی بدن را از بین می‌برد.

وجود چربی انبوه در ناحیه شکم و احشاء موجب افزایش مقاومت بدن نسبت به آثار انسولین و در نتیجه بالا رفتن قند خون در افراد چاق می‌شود. همچنین یکی از عوامل مؤثر در ابتلا به امراض قلبی عروقی به شمار می‌آید. بنابراین، کاهش چربی شکمی کمک زیادی به حفظ سلامت می‌کند. بر اساس نتایج مطالعات وسیع، ورزش نقش مؤثری در کاهش چربی‌های ناحیه شکم ایفا می‌کند.

در افراد کم‌تحرک، شروع ورزش احتمال افزایش وزن را کاهش می‌دهد. همچنین ورزش کردن روش کارآمدی در حفظ وزن بدن بعد از درمان صحیح چاقی است.

فعالیت بدنی نقش مهمی در پیشگیری از چاقی و بهبود ترکیب بدن ایفا می‌کند. انجام منظم فعالیت بدنی با کاهش وزن بدن، کاهش شاخص توده بدنی و کاهش درصد چربی بدن همراه است. مکانیسم‌های زیربنایی این اثرات شامل افزایش مصرف انرژی، حفظ و توسعه توده عضلانی بدون چربی و بهبود سلامت متابولیک است. اشکال مختلف ورزش، از جمله ورزش‌های هوازی، تمرینات مقاومتی و تمرینات تناوبی با شدت بالا، نتایج امیدوارکننده‌ای را در مدیریت وزن و بهبود ترکیب بدن نشان داده‌اند.

نتیجه گیری: افراد می‌توانند با گنجاندن فعالیت بدنی در برنامه‌های روزانه، گام‌های پیشگیرانه‌ای در جهت پیشگیری از چاقی و دستیابی به ترکیب بدنی سالم‌تر بردارند.

