

## ۲ انتخاب فعالیت‌های لذتبخش

ورزش‌هایی را انتخاب کنید که از انجامشان لذت می‌برید. ورزش‌هایی که دوست ندارید، دوام و عمر چندانی ندارند. اگر ورزشی را که دوست دارید انجام دهید، به راحتی با آن کنار می‌آید و تداوم خواهد داشت؛ به همین دلیل چند فعالیت ورزشی را گزینش و امتحان کنید و در نهایت یک انتخاب نهایی از چیزی که دوست دارید، داشته باشید.



## ۳ با زمان کم شروع کنید

اگر در ورزش کردن تازه کار هستید، سعی کنید با زمان‌ها و جلسات کوتاه آن را شروع کنید و به تدریج شدت و مدت را افزایش دهید. شروع ورزش با فعالیت‌های سخت و طولانی مدت می‌تواند منجر به فرسودگی ذهنی و جسمی شود. از سوی دیگر بدن شما هنوز به ورزش عادت ندارد و احتمال آسیب دیدگی هم وجود خواهد داشت.



# هلمشهری تندروستی

ویژه‌نامه تندروستی + ۲۰ آبان ۱۴۰۳ + شماره ۲۵ + دوره جدید

## بیماری‌های نشستن

تحرك نداشتن می‌تواند عامل بروز ۱۰ بیماری شود



کارشان هم برای مدت طولانی پشت میز می‌نشینند و گاهی وعده‌های غذایی‌شان را پشت همان میز می‌خورند. این در حالی است که گنجاندن فعالیت بدنی منظم در زندگی روزمره می‌تواند به پیشگیری یا مدیریت این شرایط کمک کند و مانع از تهدید سلامتی شود. حتی تغییرات کوچک مانند پیاده‌روی بیشتر یا انجام ورزش‌های سبک هم می‌تواند مزایای قابل توجهی داشته باشد. بهتر است آگاه باشید که کم‌تحركی و ورزش نکردن به شکل مستقیم عامل بیماری نیست اما به شکل غیرمستقیم تأثیرات قابل توجهی بر بروز بیماری‌ها دارد.

اگر می‌خواهید بدانید که در چه شرایطی به شما فردی کم‌تحرك می‌گویند و از آن مهم‌تر این سبک زندگی چه بلایی بر سر شما می‌آورد، خواندن این مطلب را به شما توصیه می‌کنیم. کم‌تحركی یعنی زمان زیادی از روز را اغلب نشسته یا دراز کشیده باشید. اگر به اطراف خود هم نگاه کنید، افراد زیادی را در چنین وضعیتی می‌بینید که در بیشتر ساعات روز در حال کار کردن با کامپیوتر، لپ‌تاپ و موبایل، تماشای تلویزیون یا سایر فعالیت‌های بدون تحرك هستند. افرادی که عمدتاً برای رفت‌وآمد از مترو، اتوبوس یا اتومبیل استفاده می‌کنند و زحمت چند دقیقه پیاده‌روی را هم به خود نمی‌دهند. آنها حتی در محیط

### + پژوهش

#### کمتر بنشینید دیرتر پیر شوید!

یکی از مهم‌ترین توصیه‌های کارشناسان حوزه سلامت ترویج سبک زندگی فعال است. حتی یک مطالعه جدید هم ثابت کرده که افراد در صورتی که طی روز کمتر بنشینند، روند پیری در آنها کندتر می‌شود. البته ترویج این سبک از زندگی نیازمند رویکردی چندجانبه است؛ از جمله افزایش آگاهی در مورد اهمیت فعالیت بدنی و فواید آن برای سلامت جسمی و روانی. همچنین اجرای برنامه‌های اجتماعی که مردم را به ورزش تشویق کند و ایجاد فضاهای متعدد ورزشی در محیط‌های شهری هم می‌تواند در افزایش تمایل مردم به انجام ورزش مؤثر باشد. در محیط‌های کاری هم در نظر گرفتن برخی مشوق‌ها می‌تواند منجر به ترویج فعالیت‌های ورزشی شود، مانند ساعات کاری انعطاف‌پذیر برای ورزش.

#### افزایش کلسترول

یافته‌های پژوهشگران دانشگاه کلرادو بولدر و دانشگاه کالیفرنیا ریورساید در آمریکا نشان می‌دهد، افراد نسل هزاره که بیشتر ساعات روزهای کاری خود را به استفاده از رایانه می‌گذرانند و تحرك آنها به رفت‌وآمد از منزل به سمت محل کار و برعکس محدود می‌شود، با بیماری قلبی و بروز سایر علائم پیری بیشتری مواجه هستند.

در این مطالعه پژوهشگران هزار نفر از جمله ۷۳۰۰ و قوی ۲۸ تا ۴۹ ساله را بررسی کردند و نتیجه گرفتند نشستن طولانی مدت بر شاخص‌های سلامت مانند کلسترول و شاخص توده بدنی جوانان تأثیر می‌گذارد. افراد شرکت‌کننده در این پژوهش به‌طور متوسط تقریباً ۹ ساعت در روز و برخی از آنها تا ۱۶ ساعت می‌نشستند. یافته‌های پژوهشگران نشان داد هر چه فرد بیشتر بنشیند، پیرتر به نظر می‌رسد و انجام مقدار کمی فعالیت بدنی متوسط هم نمی‌تواند تأثیر منفی نشستن طولانی مدت روزانه را از بین ببرد.

#### جامعه را پویاتر کنید

البته گرایش به بی‌تحركی موضوع پیچیده‌ای است که تحت تأثیر عوامل مختلف زندگی مدرن قرار دارد. با این حال، با تلاش‌های هماهنگ افراد، جوامع و سیاستگذاران، می‌توان فرهنگی را پرورش داد که فعالیت بدنی در آن بیشتر رواج پیدا کند. عموم مردم باید آگاه شوند که با اولویت‌دادن به تحرك در زندگی روزمره خود، می‌توانند سلامت و رفاه کلی را بهبود ببخشند و جامعه‌ای فعال‌تر و پویاتر رقم بزنند.

#### اختلالات اسکلتی-عضلانی



این اختلالات شامل شرایطی مانند استئوآرتریت، پوکی استخوان و کمردرد مزمن هستند. \*تأثیر: فعالیت بدنی می‌تواند عضلات و استخوان‌ها را قوی کند و خطر آسیب و درد مزمن را کاهش دهد. ورزش منظم به حفظ قدرت عضلانی و تراکم استخوان کمک می‌کند.

#### سرطان‌های خاص



تحرك نداشتن با افزایش خطر ابتلا به چندین نوع سرطان، از جمله سرطان سینه، روده بزرگ و آندومتر مرتبط است. \*تأثیر: فعالیت بدنی ممکن است به تنظیم هورمون‌ها و بهبود عملکرد ایمنی کمک کند و به‌طور بالقوه خطر سرطان را کاهش دهد.

#### دیابت نوع ۲



دیابت زمانی بروز می‌کند که بدن در برابر انسولین مقاوم می‌شود یا انسولین کافی تولید نمی‌کند. این وضعیت عامل افزایش سطح قند خون است. \*تأثیر: تحرك می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را با تأثیر بر نحوه پردازش گلوکز در بدن کاهش دهد. ورزش منظم به بهبود حساسیت به انسولین کمک می‌کند.

#### چاقی



تحرك نداشتن عامل افزایش وزن و چاقی است که با چربی بیش از حد بدن مشخص می‌شود. چاقی در ابتلا به بیماری قلبی، دیابت و برخی سرطان‌ها نقش دارد. \*تأثیر: فعالیت بدنی باعث تعادل بین کالری دریافتی و مصرف انرژی می‌شود.

#### سندروم متابولیک



خطر بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت به دلیل ورزش نکردن تشدید می‌شود که عوارض آن به شکل فشار خون بالا، قند خون بالا، چربی اضافی بدن و سطوح غیرطبیعی کلسترول بروز می‌کند. \*تأثیر: کم‌تحركی یک عامل خطر مهم برای ابتلا به سندروم متابولیک است و فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش این خطرات کمک کند.

#### اختلالات خواب



شرایطی مانند بی‌خوابی و آپنه خواب می‌تواند با کم‌تحركی تشدید شود. \*تأثیر: ورزش منظم کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد؛ در حالی که سبک زندگی بی‌تحرك می‌تواند مشکلات خواب را تشدید کند.

#### بیماری‌های قلبی-عروقی



این حوزه شامل طیف وسیعی از اختلالات قلب و عروق خونی از جمله بیماری عروق کرونر و فشار خون بالاست. \*تأثیر: ورزش باعث تقویت قلب و بهبود گردش خون است و کم‌تحركی می‌تواند منجر به افزایش وزن، فشار خون و سطح کلسترول بالا شود که همگی از عوامل خطر بیماری قلبی هستند.

#### زوال عقل



در این اختلال، حافظه، تفکر و توانایی‌های اجتماعی به‌شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد و زندگی روزمره مختل می‌شود. \*تأثیر: برخی مطالعات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل و زوال شناختی را کاهش دهد.

#### بیماری‌های مزمن تنفسی



ورزش نکردن به شکل غیرمستقیم در بروز بیماری انسداد مزمن ریه (COPD) و آسم تأثیر دارد. \*تأثیر: بی‌تحركی می‌تواند منجر به کاهش ظرفیت ریه و تناسب اندام شود. ورزش منظم به بهبود سلامت تنفسی و استقامت کمک می‌کند.

#### برنامه‌ریزی

برای فعالیت بدنی منظم در زندگی روزمره، حتی با زمان‌بندی کم هم می‌تواند به پیشگیری یا مدیریت این بیماری‌ها کمک کند

#### افسردگی و اضطراب



نداشتن فعالیت بدنی می‌تواند سلامت روان افراد را تهدید کند. سبک زندگی بی‌تحرك با افسردگی و اضطراب بالا ارتباط دارد. \*تأثیر: ورزش باعث ترشح اندورفین و سایر مواد شیمیایی می‌شود که خلق و خور را بهبود می‌بخشد.