

۸
تمرکز بر سرگرمی نه رقابت

اگر نمی‌خواهید ورزش حرفه‌ای انجام دهید یا در رقابت‌های رسمی شرکت کنید، از فعالیت بدنی لذت ببرید. می‌توانید در فعالیت‌های گروهی یا بازی‌های غیررسمی شرکت کنید و از ورزش کردن به‌عنوان یک تجربه اجتماعی سرگرم‌کننده لذت ببرید. این مسئله می‌تواند فشار ورزش کردن را کاهش و مشارکت اجتماعی را افزایش دهد.



۹
تنوع داشته باشید

از انجام فعالیت‌های ورزشی که تکراری است، در حد امکان پرهیز کنید؛ به‌عنوان مثال مسیر پیاده‌روی روزانه را هر چند وقت یک‌بار تغییر دهید یا همیشه از یک قسمت ثابت پارک‌ها برای ورزش استفاده نکنید. برای انجام ورزش یا فعالیت‌های بدنی انتخاب لوکیشن‌های جدید هیجان‌انگیز است؛ این مسئله می‌تواند تداوم این فعالیت‌ها را در شما تقویت کند.



۷۰۶

+ نکته

۱ کم‌تحركی

این بلا را سرزنان می‌آورد

زمانی که ۶ ساعت در روز می‌نشینند دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به فیبروم رحم هستند و سبک زندگی کم‌تحرك با تومورهایی مانند سرطان آندومتر، تخمدان و سینه مرتبط است. به‌گفته محققان، فیبروم رحم شایع‌ترین تومور خوش‌خیم در زنان در سنین باروری است که شیوع آن از ۴.۵ درصد تا ۶۹ درصد متغیر است. این توده‌ها ممکن است هیچ علامتی نداشته باشند اما ممکن است با خونریزی غیرطبیعی، درد لگن و شکم و ناباروری همراه باشند.

۲ بی‌تحركی

منشأ بسیاری از بیماری‌ها

در مردان

تحقیقات نشان می‌دهد بی‌تحركی یا کم‌تحركی در مردان منشأ بسیاری از بیماری‌هاست. این در حالی است که بررسی‌ها نشان می‌دهد که تنها ۳ درصد مردان ایرانی هیچ عامل خطری در شیوه زندگی خود برای ابتلا به بیماری‌های مزمن غیرواگیر از قبیل سکتان قلبی و مغزی و سرطان‌ها ندارند. حدود نیمی از مردان هم مبتلا به چاقی یا اضافه وزن هستند که دلایل مختلفی دارد. حدود ۸۹ درصد الگوی تغذیه مناسبی ندارند، ۳۱ درصد فعالیت بدنی نامناسب دارند، ۲۹ درصد مردان به‌طور روزانه سیگار می‌کشند.

۳ پوکی

از درون

کم‌تحركی و انجام ندادن فعالیت‌های ورزشی از مهم‌ترین عوامل ابتلا به پوکی استخوان است. نداشتن فعالیت فیزیکی مناسب باعث می‌شود که جریان خون رسانی و اکسیژن‌رسانی به اندام‌ها و استخوان‌ها مختل شود و زمینه ابتلا به پوکی استخوان فراهم شود. متخصصان تأکید می‌کنند که ورزش جزو لاینفک زندگی هر انسانی است و با انجام فعالیت ورزشی در واقع جریان‌سازی در اندام‌ها و استخوان‌ها آغاز می‌شود، به همین دلیل ورزش را نمی‌توان تنها برای دوران خاصی در نظر گرفت. دوران بلوغ آغاز اوج فعالیت ورزشی است و تراکم استخوانی هم از ۴۰ سالگی به بالا کاهش پیدا کرده و فرایند پوکی استخوان آغاز می‌شود؛ به همین دلیل انجام فعالیت ورزشی در این سن بسیار اهمیت دارد.

یک مکمل خطرناک برای سلامت

بی‌تحركی و کاهش فعالیت‌های بدنی در زندگی روزمره تمایل افراد به داشتن رژیم غذایی نامناسب را افزایش می‌دهد

آرش نهاوندی

بی‌تحركی، گرایش افراد به مصرف فست‌فودها و سایر خوراکی‌های ناسالم را بیشتر می‌کند. مصرف‌کنندگان این مواد غذایی هم در معرض خطر ابتلا به کلسترول، فشار خون، دیابت و بیماری‌های قلبی-عروقی هستند. به‌عبارت دیگر به ریسک عوامل افراد بی‌تحرك در زمینه سلامت اضافه می‌کنند. دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با همشهری تندرستی، درباره تأثیرات بی‌تحركی بر تغذیه نکات مهمی را مطرح می‌کند. به‌گفته او «زمانی که آب یک‌جا ماندگار می‌شود بو می‌گیرد و خراب و فاسد می‌شود؛ درست‌شبه وضعیت انسان‌ها در زمانی که تحرک ندارند یا فعالیت بدنی آنها به شدت کم است. این وضعیت باعث می‌شود که بخش‌هایی مانند گردش خون، دستگاه گوارش، اعصاب و کلیه‌ها آسیب ببینند. در واقع بی‌تحركی عامل خطری است برای بروز بیماری‌های مزمن غیر عفونی از جمله دیابت، فشار خون، کبد چرب و سرطان.»



زندگی کودکان بی‌تحرك چگونه است؟

رضایی درباره وضعیت عمومی کودکانی که تمایلی به انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی ندارند، عنوان می‌کند: «بی‌تحركی سبب می‌شود کودکان دیگر غذا نخورند و بی‌اشتها شوند. بخش زیادی از کودکان در حال حاضر بی‌تحرك هستند و به‌دلیل استفاده مداوم از گوشی همراه و کامپیوتر، زندگی بدون حرکتی دارند. این در حالی است که سلامت افراد به‌ویژه کودکان با تحرک تأمین می‌شود و اگر وجود نداشته باشد، به‌تدریج منجر به تحلیل رفتن عضلات می‌شود.» این متخصص درباره آسیب فعالیت کم و رژیم غذایی بد در کودکان هم می‌گوید: «در گذشته بچه‌ها با سرورس به مدرسه نمی‌رفتند و تحرک بیشتری داشتند، حتی تغذیه آنها سالم‌تر بود اما کودکان امروزی به رفت‌وآمدهای ماشینی، لقمه‌های آماده، پیتزا، انواع فست‌فودها و سیب‌زمینی سرخ‌کرده دسترسی دارند. خوراکی‌هایی که آنها استفاده می‌کنند به سرعت قند خونشان را بالا می‌برد. آنها حتی حوصله پوست‌کنندن میوه را هم ندارند و به مصرف‌کنندگان آمیوه‌های صنعتی بدل شده‌اند.»

چرا بی‌تحرك‌ها به غذای ناسالم علاقه دارند؟

رضایی درباره علل گرایش افراد بی‌تحرك به غذاهای ناسالم به نکته جالبی اشاره می‌کند و می‌گوید: «بی‌تحركی با افسردگی ارتباط دارد و با خوردن فست‌فودها و غذاهای ناسالم که حاوی نمک، شیرینی و روغن حرارت دیده و برخی از طعم‌دهنده‌ها و چاشنی‌ها هستند در بدن افراد دوپامین ترشح می‌شود که موقتا افسردگی از این افراد دور و حالشان خوب می‌شود.» او در توضیح بیشتر بیان می‌کند: «زمانی که افراد اقدام به خوردن سوسیس یا کالباس می‌کنند به‌طور موقت حال خوب و شادی کاذب دارند. در واقع دوپامین در بدن آنها ترشح شده که ناشی از خوردن فست‌فودهاست. دوپامین یک انتقال‌دهنده عصبی است که در افراد احساس لذت ایجاد می‌کند و حتی می‌توان این شادی و نشاط را با وضعیتی که پس از سیگار یا مواد مخدر برای فرد پیش می‌آید مقایسه کرد.» به تأکید این متخصص تغذیه، افراد پس از دریافت حس خوب از مصرف فست‌فودها و غذاهای ناسالم خواهان تکرار این تجربه هستند و در حقیقت به جای اینکه از طریق ورزش و تحرک به لذت برسند، با خوردن غذاهای شور و شیرین، کافئین‌دار و روغن‌دار مانند فست‌فودها، به‌دنبال کسب حال خوب هستند. در نتیجه تداوم این روند، فرد دچار چاقی موضعی در ناحیه شکم می‌شود که زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌هاست.

ویژگی‌های افراد بی‌تحرك چیست؟

رضایی با اشاره به ویژگی‌های افراد کم‌تحرك از نظر سلامت جسمانی و گوارشی می‌گوید: «افراد بی‌تحرك متابولیسم پایینی دارند و اشتتهای آنها هم کاهش پیدا می‌کند. این افراد غذاهای خاصی مانند انواع شیرینی‌ها، نوشابه‌ها و غذاهای شور را دوست دارند و به‌اصطلاح می‌توان گفت بدغذا می‌شوند و دیگر سمت غذای سالم و فیبردار نمی‌روند.» به تأکید این متخصص تغذیه، گردش خون و تبادلات بدن در افراد بی‌تحرك دچار اشکال می‌شود، به همین دلیل آنها را مستعد برخی بیماری‌ها می‌کند. در اینجا بحث بی‌اشتهایی، چاقی‌های موضعی و سنگ کلیه مطرح است. بی‌تحركی همچنین می‌تواند باعث یبوست شود که عامل بی‌اشتهایی است. این مشکلات مانند آبشاری در پی بی‌تحركی پیش می‌آیند.