براساس مطالعات و پژوهش ها، کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی مناسب موجب افزایش خطر ابتلا به بیماریهایی مانند دیابت،بیماری قلبی-عروقی و سرطان می شود.



مزایای فعالیت بدنی و ورزش:

۱-کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی ، تقویت عضله قلب و افزایش ظرفیت قلبی ریوی افراد

۲– کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع دو

۳- کاهش خطر ابتلا به فشارخون بالا

۴- کاهش خطر ابتلا به سرطان

۵ – کاهش ابتلا به اضطراب و افسردگی(فعالیت بدنی با افزایش تولید نوراپی نفرین و بتا آندروفن احساس هوشیاری و نشاط بیشتری به فرد دست می دهد)

۶- کمک به کنترل وزن

۷ – استحکام استخوانها، ماهیچه ها ، مفاصل و پیشگیری از پوکی استخوان

۸- تقویت توان حرکتی افزایش تعادل و کاهش احتمال زمین خوردن بخصوص درسالمندان و در نهایت فعالیت بدنی منظم باعث بهبود جریان خون و خونرسانی به مغز می گرددهمچنین باعث تخلیه تنش های ذهنی و افزایش قدرت تفکر و پیشگیری از بیماریهای مغزی مثل آلزایمر می شود.

میزان فعایت بدنی توصیه شده:

در میانسالان و بزرگسالان روزانه حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی متوسط مثل پیاده روی تند در حداقل ۵ روز هفته توصیه می شود، وکودکان و دانش آموزان حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید روزانه توصیه شده است

بهترین فعالیت بدنی فعالیتی است که حداقل به مدت ۱۰ دقیقه طول کشد و باعث فزایش تعداد ضربان قلب و تنفس شما شود

تمرین های کششی که به انعطاف پذیری شما کمک می کند باید حداقل ۲ بار در هفته انجام شوند همچنین برای تقویت عضلات تمرین های قدرتی و استقامت عضلات نیز حداقل ۲تا ۳ باردر هفته انجام شود

افرادی که به طور معمول با ورزش کردن ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ در هفته کالری(انرژی) مصرف می کردند، به طور متوسط ۱۰ تا ۲۰ سال به طول عمر آنها افزوده شده بود و زندگی شاداب تر و طول عمر بیشتری داشتند.

جواد علی نژاد زرمهری– مدیرگروه پیشگیری و مبارزه با بیماری ها معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه