

# فعالیت بدنی در افراد چاق با وزن بالا



- بر اساس برنامه ورزشی خود، یک جدول از میزان کالری مصرفی در حرکات مختلف ورزشی را تهیه کنید تا بدرستی از میزان مصرف انرژی خود در طی ورزش آگاه شوید.

- به آرامی بدن را گرم کنید و به تدریج تنفس را عمیق تر کرده و بر سطح فعالیت ورزشی خود اضافه کنید تا قلب و ریه به آمادگی مناسب برسند. هرگز فشار ورزش را به حدی افزایش ندهید که احساس سرگیجه، تنگی نفس یا تپش قلب شدید پیدا کنید.

- بهترین برنامه ورزشی ۵ روز در هفته، ۳ بار در روز و هر بار به مدت ۳۰ الی ۴۵ دقیقه است.

تهیه کنندگان: لیلا عبدالهی و دکتر جبرئیل شعرافی

## منابع

بدن و مراقبت از آن ترجمه ی محمد حاتمی- انتشارات پرک - چاپ اول ۱۳۸۷

## روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع



آن کمتر است و حتی ممکن است عوارضی نیز بر جای گذارد. اگر از سطح آمادگی بدنی پایینی برخوردار هستید و یک ساعت پیاده روی و نرمش برای شما زیاد است نگران نباشید، شما می توانید با هر مدت زمانی که توانایی ورزش کردن دارید شروع کرده و به تدریج مدت زمان فعالیت بدنی را افزایش دهید.

## ورزش های مفید برای افراد چاق

- روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع

- برای ورزش کردن حتما نیاز نیست یک دست لباس ورزشی و کفش مخصوص داشته باشید بلکه استفاده از پله‌ها به جای آسانسور در فعالیت های روزانه نیز نوعی ورزش است. فعالیت بدنی روزانه به یک برنامه فعالیت جسمانی طرح ریزی شده و منظم اطلاق می شود که افراد بطور مستمر آن را انجام میدهند. مثال: روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع، دویدن سریع یا آرام، فعالیت های بدنی در خانه، بازی های فعال و حرکات کششی.

- به باشگاه ورزشی یا کوهنوردی بروید. و از دستگاه های ورزش هوازی استفاده کنید.

- به جای پرداختن به ورزش های کسالت آور به ورزشهایی بپردازید که از آنها لذت می برید. به این ترتیب می توانید ورزش را جزئی از زندگی روزانه خود قرار دهید.



دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
معاونت بهداشت

گروه بیماریهای غیرواکیر مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی  
مهرماه ۱۳۹۴



**هدف از تهیه این پمفلت افزایش آگاهی افراد چاق و دارای اضافه وزن در خصوص ورزش است. انتظار می رود بعد از مطالعه این پمفلت علاوه بر افزایش آگاهی این افراد جهت افزایش سلامت خود اقدام به فعالیت بدنی و ورزش نمایند.**



#### مقدمه:

چاقی (Obesity) یک وضعیت پزشکی است که در آن بافت چربی بیش از حد طبیعی در بدن فرد انباشته شده باشد. انباشت بیش از حد بافت چربی می تواند باعث پسرقت شاخص های سلامتی، از جمله کاهش میانگین طول عمر، افزایش یا کاهش کیفیت زندگی گردد. شایع ترین روش برای تخمین چاقی استفاده از شاخص توده بدن (BMI) است. شاخصی که با تقسیم کردن وزن شخص بر حسب کیلوگرم بر توان دوم قد وی بر حسب متر به دست میاید. طبق تعریف هنگامی که شاخص توده بدن از  $30 \text{ kg/m}^2$  بیشتر شود، آن فرد چاق محسوب می شود.

برای محاسبه نمایه توده بدنی می توان از فرمول زیر استفاده کرد:

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)}^2}$$

#### جدول طبقه بندی افراد از نظر وضعیت وزن بدن بر اساس نمایه توده بدن (BMI)

احتمال خطر ابتلا به بیماریهای مرتبط با چاقی	وضعیت وزن بدن	اندازه BMI
جزئی	زیر وزن طبیعی (لاغر)	$< 18.5$
کم	وزن طبیعی	$18.5 - 24.9$
متوسط	اضافه وزن	$25 - 29.9$
افزایش یافته	چاقی درجه ۱	$30 - 34.9$
زیاد	چاقی درجه ۲	$35 - 39.9$
خیلی زیاد	چاقی درجه ۳	$\geq 40$

دلایل متنوعی برای علت چاقی ارائه شده است. اما مهمترین علت موثر در چاقی و اضافه وزن، تمایل بدن برای ذخیره انرژی بصورت چربی است. این تمایل به صورت تکاملی به انسان امروزی به ارث رسیده است. هزاران سال پیش، اجداد انسان امروزی به دلیل نحوه تغذیه که عبارت بود از دوره های پرخوری، و انتظار طولانی مدت برای پیدا کردن دوباره غذا، توانایی ذخیره انرژی به صورت بافت اضافه چربی را به دست آوردند. وضعیت چاقی احتمال ابتلا به بیماری های گوناگون، به خصوص بیماری های قلبی، دیابت نوع دوم، آسم، انواع مشخصی از سرطان، آرتروز مفاصل را افزایش می دهد. چاقی اغلب بر اثر افزایش بیش از اندازه انرژی غذایی ورودی، تحرکات بدنی کم، و استعداد ژنتیکی ایجاد می شود. هرچند اندک مواردی نیز به اختلالات غده درون ریز، داروها و امراض روانی ایجاد می شوند. به عنوان شاهدهی بر این نظریه، برخی از افراد چاق با اینکه غذای کمی می خورند ولی به دلیل متابولیسم کند بدن، دچار افزایش وزن می گردند. به طور میانگین، افراد چاق میزان مصرف انرژی بیشتری نسبت به هممتایان لاغر خود دارند که این امر به دلیل میزان نیاز به انرژی افزونتر جهت نگهداری وزن اضافی است. رژیم غذایی و تمرینات ورزشی راه حل های اصلی درمان چاقی می باشند.

#### برای پیشگیری از چاقی دو روش بسیار مفید توصیه می شود: ۱- رژیم غذایی ۲- ورزش.

رژیم غذایی حاوی میوه، سبزی، روغن های گیاهی، مختصری نان، قارچ، مرغ، ماست و ویتامین ها برای کاهش وزن توصیه میشود. ورزش منظم روزمره به صورت نرمش های سبک و پیاده روی به مدت یک ساعت در روز بسیار مفید و ضروری است. در صورتی که رژیم غذایی بدون ورزش باشد میزان بازدهی