



فقط پیاده روی کافی است!

رییس مرکز پزشکی پیشگیری در بیمارستان زنان و بیمارستان بریگهام (Brigham) هاروارد، فعالیت های جسمانی منظم را به یک گلوله سحرآمیز تشبیه می کند و می گوید: اگر در ایالات متحده، هر فرد در طول روز، مجبور شود ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع کند، می توانیم از شیوع بسیاری از بیماری ها، به میزان ۳۰ تا ۴۰٪ جلوگیری کنیم. کم تر از یک سوم بزرگسالان در ایالات متحده، این مقدار توصیه شده از تمرین های ورزشی را هر روز اجرا می کنند و ۴۰٪ آن ها، کاملاً خانه نشین هستند و فعالیتی ندارند.

بخشی از مشکل فوق، از این امر ناشی می شود که تمرین های ورزشی همیشه کاری سخت به نظر می آمده است. در گذشته در دو دهه ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰، هنگامی که دانشمندان درباره این موضوع یک سری مطالعه انجام دادند و اصلاً مشخص نبود که تمرین های ورزشی بتواند از بیماری ها جلوگیری کند. به منظور

اصلاً لازم نیست بدوید یا لازم نیست حرکت های نرمشی همراه با دویدن آهسته یا دو سرعت انجام دهید. فقط کافی است در هفته، پنج یا شش بار به مدت نیم ساعت، با سرعتی نسبتاً زیاد (حدود ۵ تا ۶ کیلومتر در ساعت) پیاده روی کنید. شما ممکن است تمام مزایای آن را یک باره حس نکنید، اما شواهد نشان می دهد که یک برنامه پیاده روی منظم در درازمدت، برای پیشگیری از بیماری ها مفید است، مانند: کاهش یافتن سکنه؛ کاهش میزان قند خون؛ کاهش پوکی استخوان؛ درمان آرتروز (درد مفاصل)؛ کاهش فشار خون بالا؛ درمان افسردگی.

درواقع پیاده روی ممکن است ورزشی کامل باشد. پیاده روی برای افراد مبتدی، یکی از سالم ترین کارها برای بدن است. در مقایسه با دویدن، پیاده روی فشار کم تری بر زانو ها وارد می کند و بجز سوزش هایی که گاهی در ناحیه پهلو احساس می شود، عوارض جانبی ناراحت کننده ای به همراه ندارد. دکتر ژان مانتسون

می داند که برای سالم و سرحال ماندن، احتیاج به تمرین های ورزشی بیش تری دارید. حتی ممکن است در ابتدای سال مجبور شوید، برای سالی که در پیش دارید، تصمیم بگیرید به باشگاه ژیمناستیک بروید. اما اگر پوشیدن لباس های تنگ ورزشی، سخت و عذاب آور است و آمادگی آن را ندارید یا اگر در خلال برنامه ورزشی یک ساعته که با حرکت های تند و سریع ورزشی یا حرکت های سریع چرخشی یا حرکت های ضربیه ای بکس همراه است، مدام آه و ناله می کنید، به هیچ وجه ناامید نشوید. بیش تر محققان ورزشی، بر این عقیده توافق دارند که آن فعالیت های جسمانی شدیدی که در بیش تر کلوب های سلامتی توصیه می شود، تنها روش مناسب برای سلامتی و بهترین آن برای رسیدن به این هدف نیست. در حقیقت، طبق نظر این محققان، بهترین کاری که بیش تر ما می توانیم انجام دهیم، ممکن است پیاده روی باشد، بلی پیاده روی!



محمدرسول زمانی
ترجمه:



دارد که بر تمرین های ورزشی سریع و شدید مثل: دویدن مداوم و زیاد و تمرین های ورزشی هوازی مترتب است. به نظر می رسد، نکته کلیدی این است که به جای شدت عمل و تمرین های ورزشی، بهتر است ادامه و طولانی کردن عمل را انتخاب کرد. همان طوری که آی مین لی (I-Min-Li) یک محقق ورزش در هاروارد می گوید: اگر قبلاً ورزش نکردید و شروع کنید به کمی ورزش کردن، اما فایده ای که می برید اندک است، اما هر چه بیش تر بر تمرین های ورزشی بیفزایید، سود و فایده بیش تری می برید.

از آن جایی که پیاده روی در آن واحد، آثار زیادی دارد، برای ما مشکل است که دقیقاً بگوییم چه فایده هایی برای شما دارد. اما بیش تر شواهدی که تاکنون به دست آمده است، کاملاً جالب و قابل توجه است. در ادامه، برخی از زمینه هایی را خواهید خواند که دانشمندان قبلاً فایده های آن را تشخیص داده اند:

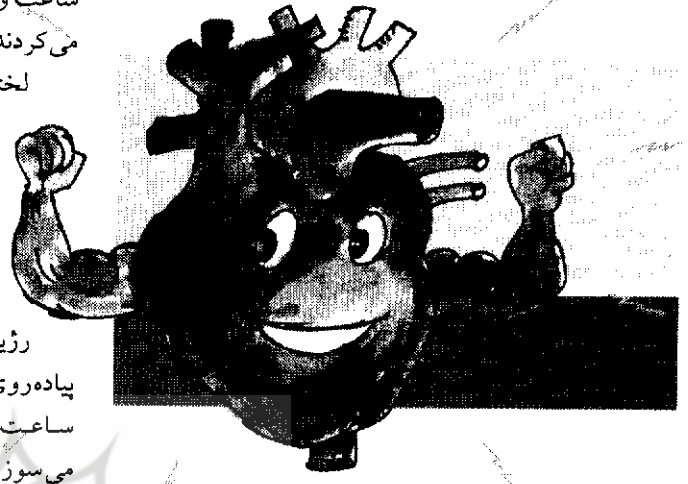
نبود و سؤال این بود که: آیا با فعالیت های ورزشی سبک تر نیز می توان به فایده های لازم برای سلامتی دست یافت؟ پاسخ این سؤال مثبت است همان طوری که مطالعه های فراوان پنج سال گذشته نشان می دهد. پیاده روی و قدم زدن سریع، همان فایده هایی را به همراه

ثابت کردن این موضوع، دانشمندان در پی بیش ترین میزان تأثیر بودند و آن را در سطوح بالا در اجرای تمرین های ورزشی پیدا کردند. در حالی که در فایده تمرین های ورزشی شدید و سودمندی آن ها هیچ تردیدی وجود ندارد، در نتایج اولیه این مطالعه ها، یک سؤال اساسی مدنظر



بیماری های قلبی

همه می دانیم که پیاده روی و قدم زدن سریع برای قلب سودمند است. این جمله، معانی زیادی را در خود دارد. به هر حال، قلب یک عضله است و هر چیزی که باعث شود خون



در عضله سریع تر جریان یابد، به سلامتی آن کمک می کند. اما پیاده روی منظم، برای قلب به طرق دیگری هم سودمند است. پیاده روی فشارخون را پایین می آورد که این کار، به کاهش فشار روی سرخرگ ها کمک می کند. پیاده روی نیز می تواند میزان HDL کلسترول خون (نوع کلسترول مفید) را افزایش دهد همچنین از میزان چسبندگی خون می کاهد و بنابراین، از لخته شدن خون جلوگیری می کند. پیاده روی علاوه بر موارد بالا، به میزان ۵۰٪ از خطر حمله قلبی می کاهد.

سکته

تا سال های اخیر، تأثیر پیاده روی بر خطر سکته نامشخص بود. برخی از مطالعه ها نشان داد، افرادی که فعال هستند، کم تر در معرض سکته قرار می گیرند، بویژه سکته هایی که علت آن ها انسداد جریان خون به مغز به دلیل لخته شدن است. مطالعه های دیگر، هیچ گونه فایده ای را نشان

نداد. یک سال و نیم بعد، در یکی از مطالعه ها، درباره عادت های مربوط به سلامت هفتاد هزار پرستار در پانزده سال گذشته، محققان بهداشت عمومی مؤسسه هاروارد دریافتند، افرادی که بیش تر از دیگران (۲۰ ساعت و بیش تر) در هفته پیاده روی می کردند، احتمال سکته ناشی از لخته شدن خون آن ها، به میزان ۴۰٪ کاسته شده است.

کنترل وزن

هرچه سن زیاد شود، برای شما کنترل وزن بدن با رژیم غذایی سخت تر می شود. پیاده روی سریع برای دست کم نیم ساعت، نه تنها دوپست کالری می سوزاند، بلکه میزان سوخت و ساز بدن را در طول روز افزایش می دهد و به فرد شانس بهتری برای پیروزی در مبارزه با چاقی می دهد.

کاهش وزن

پیاده روی روش بسیار مهمی برای از دست دادن چربی بدن است، اگرچه همه می دانند برای از دست دادن وزن خود، مجبورند برای دست کم یک ساعت در طول روز این کار را انجام دهند. در واقع، بدن تا ۳۰ دقیقه بعد از فعالیت ورزشی، سوختن ذخیره های چربی اش را آغاز نمی کند. در واقع، نرمش خیلی شدید به خاطر مداخله در توانایی و قدرت بدن در جذب انرژی از سلول های چربی، می تواند به ضرر شما تمام شود. با گنجانیدن پیاده روی در برنامه روزانه، به راحتی می توانید به میزان مورد نظر از وزن تان بکاهید.

بیماری دیابت

در سال گذشته، با دو تحقیق شواهد مهمی به دست آمد که پیاده روی سریع، به میزان ۳۰ دقیقه

در روز، نه تنها می تواند دیابت نوع ۲ را به تأخیر بیاورد، بلکه می تواند از بروز آن جلوگیری کند. بخصوص، در افرادی که وزن اضافی دارند و مشکل سوخت و ساز گلوکز بدن آن ها از قبل شروع شده باشد، این امر صادق است. در واقع، در یکی از این تحقیق ها که انستیتوی ملی دیابت و بیماری های کلیوی و هاضمه انجام داد، محققان مجبور شدند آزمایش را ناگهان متوقف و نیمه کاره رها کنند. علت این امر آن بود که برنامه تمرین های ورزشی، تقریباً به میزان دو برابر داروی تجویز شده در جلوگیری از بیماری، مؤثر واقع شد. بهترین نتایج در هر دو تحقیق، در آن دسته از افرادی احساس شد که توانسته بودند پنج درصد از وزن بدنشان را نسبت به زمان شروع آزمایش بکاهند. اما در دومین آزمایش، افرادی که وزن بدن خود را از دست نداده بودند، پیاده روی آثار مثبتی به همراه داشت.

پوسیدگی استخوان

پیاده روی نه تنها در تقویت عضله ها و ماهیچه ها مؤثر است، بلکه استخوان هایی را تقویت می کند که این عضله ها و ماهیچه ها به آن ها متصلند. مطالعه ها نشان می دهد، زنانی که در دوران ۲۰ تا ۳۰ سالگی، منظم فعالیت ورزشی داشته و بدنشان به میزان مناسب کلسیم دریافت کرده است، نسبت به افراد دیگر، به میزان بیش تر از ۳۰٪، کم تر دچار پوسیدگی استخوان در سن هفتاد سالگی و بعد از آن می شوند.

بیماری درد مفاصل

(Arthritis)

بیش تر از سه میلیون آمریکایی، از درد مفاصل زانو رنج می برند. این

نوع درد مفاصل، استخوان‌ها را از بین می‌برد. پیاده‌روی با محکم کردن عضله‌های اطراف مفصل از میزان درد می‌کاهد. راه رفتن در داخل استخر و آرام آرام وزنه زدن هم می‌تواند در این مورد مؤثر واقع شود. شما احتمالاً لازم است یک روز در میان تمرین کنید تا برای بهبودی مفاصل به آن‌ها فرصت لازم را بدهید.

افسردگی

پیاده‌روی تند در اطراف محل سکونتتان، می‌تواند روشی برای تازه شدن روحیه شما باشد. اما، آیا پیاده‌روی منظم می‌تواند در درمان افسردگی بالینی تأثیری داشته باشد؟ شواهد جدید، حاکی از این است که پاسخ این سؤال مثبت است. داروهای ضد افسردگی، برای از بین بردن افسردگی شدید سریع‌تر کارگر می‌افتند. با این حال، یافته‌های یکی از تحقیق‌ها نشان داد که بیماران افسرده‌ای که درمان نشدند و شروع به فعالیت ورزشی کردند، پس از ده ماه در مقایسه با آنانی که صرفاً به مصرف داروها بسنده کرده بودند، احتمال کم‌تری دارد که وضعیت بیماریشان بدتر شود.

سرطان

شواهد کاملاً تأیید نشده‌ای که سال گذشته ارائه شد، حاکی از آن است که پیاده‌روی ممکن است در پایین آوردن خطر ابتلا به سرطان روده مؤثر واقع شود و احتمالاً دلیل این امر آن است که پیاده‌روی، حرکت مواد زائد در داخل روده‌ها را تسهیل می‌کند. به هر حال، برای اثبات و تأیید یافته‌های فوق، تحقیق بیش‌تری مورد نیاز است. البته، پیاده‌روی همه بیماری‌ها را

درمان نمی‌کند و در یک شب، همه چیز اتفاق نمی‌افتد. افرادی که قبلاً فعالیت ورزشی منظم نداشته باشند، نباید تصور کنند که در عرض یک هفته، بتوانند با پیاده‌روی بر مشکلاتشان فایز آیند. بلکه آن‌ها

پیشرفت فعالیت، نمی‌تواند انگیزه شما را بالا برد و باعث شود شما بهتر تلاش کنید. نکته سوم، بدن‌تان را بر اساس اصولی صحیح آماده کنید. بهترین راه برای جلوگیری از درد ماهیچه‌ها و عضله‌ها، این است که



می‌توانند توقع داشته باشند، با یک برنامه منظم پیاده‌روی در سن بالاتر، بتوانند نفع و فایده آن را لمس کنند. هرگاه آماده شدید برنامه پیاده‌روی منظم را شروع کنید، این نکته‌ها کمک می‌کند که از آن نهایت استفاده را ببرید. اولین نکته این است که در انتخاب کفش‌هایتان دقت کنید. اگر قبلاً ورزش دو می‌کردید، یک جفت کفش جدید بگیرید. افرادی که می‌دوند بیش‌تر روی پاشنه حرکت می‌کنند. به این دلیل است که کفش آن‌ها در قسمت پاشنه، دارای لایه نرم ضخیم‌تری است. اما افرادی که پیاده‌راه می‌روند (قدم می‌زنند) بیش‌تر اوقات، از تمام کف کفش برای راه رفتن استفاده می‌کنند. بنابراین، کفش‌های آن‌ها در قسمت پنجه لازم است فضای بیش‌تری داشته باشد، طوری که پا در آن‌ها راحت حرکت کند. نکته دوم این است که میزان فعالیت، مدت پیاده‌روی و مسافت خود را ثبت کنید. هیچ چیزی مثل یادداشت

در آغاز آرام آرام فعالیت را شروع کنید. برای گرم کردن بدن‌تان در ابتدا و برای سرد کردن آن در پایان فعالیت ورزشی، خود را با حرکت‌های کششی آرام توأم سازید و سرانجام، اهداف واقع بینانه‌ای را برای خود در نظر بگیرید. برخی افراد، پیاده‌روی را در یک زمان معین در هر روز، مفید می‌دانند و برخی دیگر، فعالیت‌های روزمره خود را طوری تنظیم می‌کنند که به نحوی پیاده‌روی در آن گنجانده شود. مثلاً اتومبیل‌شان را به فاصله دور از مغازه بقالی پارک می‌کنند، به جای آسانسور از پله‌ها بالا می‌روند و همکاران اداری خود را تشویق می‌کنند به جای نوشیدن قهوه بیابند همراهشان قدم بزنند. به خاطر داشته باشید، برای سالم ماندن لازم نیست در یک مسابقه شرکت کنید و برنده شوید. پیوستگی و تداوم کار راز موفقیت شماست.

منبع ترجمه:

Time, January 21, 2002