

باورهای نادرست مردم درباره ورزش

مرداد ۳۱، ۱۴۰۴



کیا پرس/ورزش، یکی از ابزارهای موثر برای حفظ سلامت جسمی و روحی است؛ اما آیا واقعاً هرچه بیشتر عرق کنیم، چربی بیشتری میسوزانیم؟ آیا ورزش بدون درد عضلانی فایده‌ای دارد؟ و آیا ورزش صبحگاهی یا ناشتا برای همه مناسب است؟

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر «محسن داوودی» عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به اینکه برخی از مردم بر این باورند که اگر ورزش باعث درد عضلات نشود، فایده‌ای ندارد، توضیح داد: دردهای عضلانی تأخیری یا DOMS معمولاً در افرادی پس از ورزش‌های شدید، افرادی که برای اولین بار فعالیت‌های ورزشی را شروع می‌کنند یا فعالیت‌هایی مثل پائین آمدن از کوه یا بلند کردن وزنه سنگین ممکن است رخ دهد.

وی افزود: این دردها ناشی از آسیب‌های میکروسکوپی به عضلات است و همیشه رخ نمی‌دهد؛ در واقع ورزش منظم و اصولی حتی بدون ایجاد درد عضلانی، فواید قلبی-عروقی، متابولیکی و روانی فراوانی دارد و صرف این تصور که ورزش با ایجاد درد عضلانی تاثیرگذاری دارد، منبع علمی ندارد.

آیا هرچه بیشتر عرق کنیم، چربی بیشتری میسوزانیم؟

این متخصص فیزیولوژی قلب و عروق درباره باور رایج دیگری مبنی بر اینکه هرچه بیشتر عرق کنیم، چربی بیشتری میسوزانیم، اظهار کرد: تعریق، مکانیزم طبیعی بدن برای تنظیم دما است و ارتباطی با میزان چربی‌سوزی ندارد؛ میزان عرق کردن تحت‌تأثیر عوامل مختلفی مانند دمای محیط، رطوبت هوا، ژنتیک و سطح آمادگی بدنی قرار دارد.

دکتر داوودی به فرایند طبیعی چربی‌سوزی در بدن اشاره کرد که طی متابولیسم و به‌ویژه اکسیداسیون چربی اتفاق می‌افتد و بیشتر در فعالیت‌های هوازی با شدت متوسط و طولانی‌مدت مانند پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری یا شنا رخ می‌دهد.

آیا ورزش صبحگاهی یا ناشتا برای همه مناسب است؟

وی در ادامه درباره ورزش صبحگاهی یا در حالت ناشتا توضیح داد: اگرچه برخی افراد با ورزش در صبح زود احساس بهتری دارند و ممکن است چربی‌سوزی در این شرایط کمی بیشتر باشد، اما این روش برای همه مناسب نیست و بستگی به سازگاری فرد دارد.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه ورزش صبحگاهی یا ناشتا در افراد دیابتی، می‌تواند خطرناک باشد و منجر به سرگیجه یا ضعف شود، افزود: به همین دلیل توصیه می‌شود ورزش شدید در حالت ناشتا انجام نشود و بهترین زمان، یک تا دو ساعت پس از صرف صبحانه سبک است.

ورزش و کاهش وزن

دکتر داوودی توضیح داد: برخی افراد بر این باورند، اگر پس از چند روز ورزش، وزن کم نکنیم، یعنی ورزش بی‌فایده بوده است که این باور از نظر علمی درست نیست.

وی ادامه داد: کاهش وزن فرآیندی زمان‌بر است و معمولاً پس از چند هفته تا چند ماه خود را نشان می‌دهد، حتی ممکن است در ابتدای شروع ورزش به دلیل احتباس آب در عضلات، وزن کمی افزایش یابد.

به گفته این متخصص فیزیولوژی قلب و عروق، برای سنجش اثربخشی ورزش باید علاوه بر وزن، شاخصه‌هایی مانند دور کمر و درصد چربی بدن را نیز در نظر گرفت، افزایش توده عضلانی هم به معنای سلامت بیشتر است و نباید آن را با چاقی اشتباه گرفت.