

مقدمه

اضافه وزن و چاقی شرایطی هستند که در آن چربی اضافی بدن وجود دارد. وضعیت بدن براساس شاخص توده بدنی (BMI) تعریف می شود، که نسبت وزن (به کیلوگرم) تقسیم بر قد (به متر مربع) است. بازه اضافه وزن برای افراد غیر ورزشکار شاخص توده بدنی بین ۲۵ الی ۲۹/۹ می باشد ($BMI > 25$ و $BMI < 29.9$)

اضافه وزن و چاقی یک مشکل عمده بهداشت عمومی است که بیش از یک میلیارد بزرگسال در سراسر جهان دارای اضافه وزن هستند



تغذیه و ورزش قهرمانی

در دنیای امروز که قهرمانی بر سر صدم ثانیه جابجا می شود و بعضاً ورزشکاری با از دست دادن یک امتیاز یا یک صدم ثانیه مدال طلای خود را از دست می دهد، توجه به تمامی عوامل موثر بر قهرمانی و سلامتی ضروری می باشد. بدون شک یکی از حوزه های مهم و کاربردی، تغذیه ورزشی است که شناخت هر چه بیشتر آن تأثیر زیادی بر عملکرد ورزشی دارد. با توجه به اینکه هیچگونه غذایی وجود ندارد که باعث پیروزی ورزشکاران شود مسلماً نحوه تغذیه قبل، حین و پس از مسابقه در موفقیت ورزشکار مؤثر و تعیین کننده خواهد بود. ورزشکاران در دیدگاه مردم به نمایندگان سلامتی جامعه معروف هستند و نقش مهم تغذیه در سلامتی آنان، سبب می گردد تا ورزشکاران نه تنها برای قهرمانی بلکه در جهت حفظ سلامتی و پیشگیری بسیاری از مشکلات همانند رژیم های سخت و موهومات و خرافات اجتناب کنند. در ورزشکاران دریافت کافی مواد غذایی برای حفظ وضعیت فیزیولوژیکی و تغذیه ای بهینه؛ عملکرد ورزشی مناسب و کاهش خطرات تندرستی که همراه با تمرینات شدید است ضروری می باشد.

چاقی و اضافه وزن



www.ifsm.ir



instagram: ifsmir

درمان و بهبود اضافه وزن

فعالیت بدنی همراه با اصلاح رژیم غذایی

دستورالعمل های بالینی اخیر برای درمان اضافه وزن، رویکردی جامع را توصیه می کنند که شامل استراتژی های اصلاح رفتار است که بر تسهیل تغییرات غذایی که منجر به کاهش کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی می شود، تمرکز دارد. این امر با شواهد نشان می دهد ترکیب فعالیت بدنی با اصلاح رژیم غذایی منجر به کاهش وزن بیشتری نسبت به آنچه که با اصلاح رژیم غذایی به تنهایی حاصل می گردد، خواهد شد. براساس بررسی های سیستماتیک، می توان نتیجه گرفت که فعالیت بدنی همراه با اصلاح رژیم غذایی منجر به کاهش وزن بیشتری نسبت به اصلاح رژیم غذایی به تنهایی می شود.

باور غلط

یک رژیم غذایی کامل برای قهرمانان وجود دارد

جوامع مختلف در سراسر جهان دارای سطوح متفاوتی از سلامت و عملکرد هستند که در اثر عوامل بی شماری بوجود می آیند. ما می توانیم اطلاعاتی را که با برخی از شاخص های سلامتی مانند استرس، فعالیت ورزشی و رژیم غذایی ارتباط زیادی دارند، نام ببریم.

هیچ گونه رژیم غذایی کاملی وجود ندارد، اما یک رژیم غذایی مناسب در یک زمان خاص برای یک هدف خاص وجود دارد.

آنچه در مورد برخی از ورزشکاران موثر است ممکن است در حد مطلوب نباشد و یا حتی برای سایر ورزشکاران توصیه نشود زیرا تفاوت در بیان ژن، درصد چربی بدن، سطح و نوع فعالیت بدنی و اهداف خاص تعیین خواهند کرد که چه روشی منطقی است.

بنابراین تغذیه به عنوان یکی از ارکان لازم برای قهرمانی است که به صورت فردی برنامه ریزی می گردد.

عارضه یابی

افزایش مصرف غذاهای پرانرژی و فاقد مواد مغذی با مقادیر بالای قند و چربی های اشباع شده، همراه با کاهش فعالیت بدنی، منجر به افزایش شیوع آن شده است. اضافه وزن و چاقی خطر بزرگی برای بیماری های مزمن جدی، از جمله دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا و سکته مغزی و انواع خاصی از سرطان ایجاد می کنند. مدیریت موثر وزن برای افراد و گروه های دارای اضافه وزن و چاقی شامل طیف وسیعی از استراتژی ها از جمله کاهش مصرف انرژی از طریق تغییر رژیم غذایی و افزایش مصرف انرژی با افزایش سطح فعالیت بدنی است.

