



دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

تأثیر ورزش به همراه رژیم کم کالری بر روی استخوان در افراد مبتلا به چاقی



معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه

علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

گروه هدف: عموم مردم جامعه

تابستان ۱۴۰۲

یکی از نگرانی‌های افراد چاق که رژیم غذایی کم کالری را رعایت می‌کنند، از دست رفتن بافت استخوانی یا پوکی استخوان است. با کاهش وزن سریع به دلیل محروم شدن از دریافت کافی مواد مغذی، تراکم مواد معدنی استخوان نیز ممکن است کم شود و افراد در معرض خطر پوکی استخوان قرار گیرند.

مطالعات صورت گرفته نشان داده است چنانچه شما یک تغذیه کاملا متعادل را داشته باشید با کاهش انرژی دریافتی از پوکی استخوان رنج نخواهید برد.

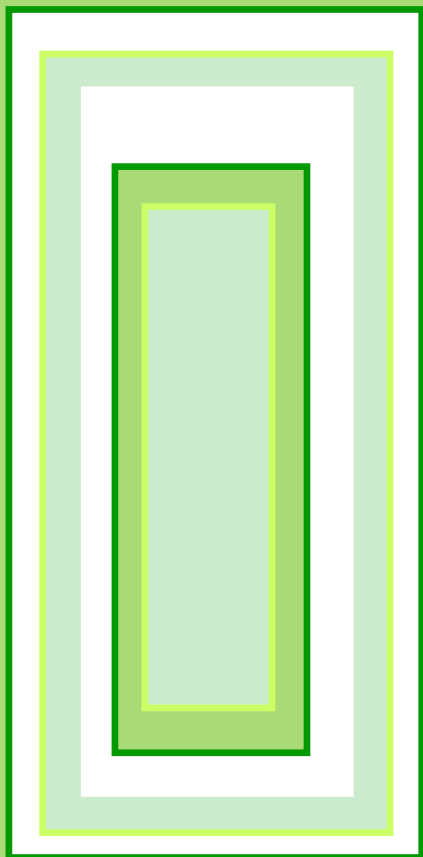
براساس نتایج یک مطالعه، تغییرات در میزان بافت استخوانی گروه دریافت کننده رژیم کاهش وزن به تنهایی نسبت به گروه ورزش به همراه رژیم کاهش وزن دیده نمی‌شود. همچنین تحقیقات نشان داده است که ورزش‌های مقاومتی (به عنوان مثال تمرین با وزنه و تمرین قدرتی) به همراه رژیم های کم کالری می‌تواند بر تراکم مواد معدنی استخوان بدن تأثیر مثبت داشته



چاقی خطر برخی از بیماری‌های مزمن همانند بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت نوع و برخی از انواع سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. علت بسیاری از بیماری‌های ناشی از چاقی وجود التهاب مزمن است. بافت چربی موادی به نام آدیپوکین‌ها را ترشح می‌کند که این مواد، می‌توانند اثرات مختلف پیش التهابی داشته باشند.



این متن برگرفته از طرح تحقیقاتی ثبت شده با
کد ۹۱۶۱ در سال ۱۴۰۱ در دانشگاه علوم پزشکی
شهید صدوقی یزد می‌باشد.



تأیید شده توسط:

معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه
علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

پس چه رژیم بگیریم؟

◊ در نتیجه توصیه می‌شود برای کاهش وزن
از رژیم‌های غذایی متعادل که منجر به
کاهش وزن در حد مناسب و اصولی
می‌شود، استفاده نمایید، نه رژیم‌های
غذایی سریع‌الاث‌ر و معجزه‌آسای چندروزه!
همچنین افرادی که مبتلا به چاقی بوده و
در معرض پوکی استخوان می‌باشند از
افزودن ورزش مقاومتی (کار با وزنه) به
رژیم غذایی سود می‌برند و می‌توانند
اطمینان داشته باشند که سلامت استخوان
های آنها حفظ خواهد شد.

◊ تحقیقات نشان دادند که در صورتی که افراد به مدت
بیشتر از ۱۶ هفته ورزش به همراه رژیم کاهش وزن
داشته باشند سطح یکی از مهم‌ترین واسطه‌های مؤثر
در ایجاد التهاب در بدن کم می‌شود. بنابراین ورزش به
همراه رژیم کم کالری با کاهش التهاب در بدن سلامتی
را در افراد مبتلا به چاقی بهبود می‌بخشد.

