ارتباط ورزش و افزایش طول عمر

انجام فعالیت های فیزیکی مانند پیاده روی سریع یا دویدن به مدت حداقل یک ساعت در روز میتواند باعث از بین رفتن ریسک مرگ ناشی از نشستن ۸ ساعت یا بیشتر در روز شود.به گفته پژوهشگران، عدم فعالیت فیزیکی با افزایش ریسک ابتلا به بیماری قلبی ، دیابت و همینطور بعضی سرطان ها مرتبط بوده و عامل پیدایش بیش از ۵ میلیون مورد مرگ در سال است.

مطالعات نشان داده است که دویدن به کاهش چشمگیر از کلسترول در بدن کمک می کند.

کلسترول اضافی در خون علت اصلی بیماری های قلبی عروقی است و دویدن سبب تولید سلول های لیپوپروتئین با چگالی بالا می شود و به حفظ تعادل مناسب کلسترول در خون کمک می کند و علاوه‌براین ، دویدن قلب شما را تمرین میدهد و آنرا با هر ضربه بزرگ تر و قدرتمند تر می کند و این کار میتواند از ابتلا به بیماری های قلبی جلوگیری کند و بنابراین به زندگی طولانی‌تر کمک خواهد کرد.

ورزش طول عمر انسان را زیاد می‌کند

می دانیم که صبح سر کار می روید و پس از تاریک شدن هوا برمی گردید. در چنین شرایطی انتظار نداریم که پس از تمام شدن کارتان سری به باشگاه محله تان بزنید و ورزش کنید. ما تنها از شما می خواهیم پایان هفته ها و برای یک بار در هفته، قدری بدوید. دیلی میل از زبان محققان دانمارکی نوشته است که دویدن به مدت یک ساعت در هفته طول عمر انسان را 6سال بیشتر می کند.

بررسی های محققان نشان می دهد دویدن اهسته یا متوسط به مدت یک یا دو ساعت در هفته طول عمر مردان را 6/2 سال بیشتر و عمر زنان را 5/6 سال طولانی تر می کند. محققان می گویند همین میزان دویدن خطر مرگ زودرس را تا 44 درصد کاهش می دهد.

رابطه ورزش و طول عمر

25 دقیقه پیاده روی روزانه داشته باشید

مطالعات نشان داده است که دویدن به کاهش قابل توجهی از کلسترول در بدن کمک می کند.

اگر محل کارتان به خانه تان نزدیک است، با یک تیر دو نشان بزنید و پیاده به خانه برگردید. با این کار نه تنها هزینه رفت وآمد تان را پائین می آورید، بلکه 7سال هم به عمرتان اضافه می کنید. به نوشته هلث، محققان معتقدند هر روز پیاده روی کردن، حتی اگر 25دقیقه به طول بینجامد، سبب طول عمر می شود.

به گفته آن ها 25 دقیقه راه رفتن سریع روزانه شاید تأثیر خارق العاده ای روی کاهش وزن و آب شدن چربی های دور کمر شما نداشته باشد و تنها کمی لاغرتان کند ولی طول عمرتان را بین سه تا هفت سال بیشتر می کند. بررسی های آن ها نشان می دهد که تنها 20 دقیقه پیاده روی روزانه میزان مرگ ومیر را در اشخاص با وزن متناسب و حتی در افرادی که از چاقی مفرط رنج می برند را 20 درصد کاهش می دهد.

چنانچه امکانش را دارید، برای 20 تا 30 دقیقه در روز هم که شده، ورزش کنید. درست است که هفته ای یک بار دویدن و روزی نیم ساعت پیاده رفتن عمر شما را طولانی می کند ولی محققان می گویند چنانچه تنها 30 دقیقه زمان ثابت را به ورزش کردن اختصاص دهید، عمرتان 15 سال طولانی‌تر می شود. به نوشته رویترز، محققان بر این باورند که چنانچه هفته ای چهار بار به مدت 20 تا 30 دقیقه با فعالیت متوسط ورزش کنید، عمرتان 15 سال طولانی‌تر می شود.

ورزش و افزایش طول عمر

ورزش به کاهش وزن کمک می کند

ورزش میزان کالری بدن را افزایش می دهد. چربی بدن را میتوان با انجام ورزش منظم کاهش داد. بنابراین، برای کاهش وزن علاوه بر محدود کردن مصرف غذا انجام ورزش حیاتی و ضروری است.

ورزش از چاقی جلوگیری می کند

بر اساس مطالعه ای که دکتر پیتر وود، نویسنده کتاب« تغذیه کالیفرنیا و برنامه ورزشی» از دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد انجام داده است، اشخاص بسیار فعال روزانه در حدود 600 کالری بیش از افرادی که زندگی ساکن و کم تحرک دارند مصرف می کنند، ولی وزن شان حدوداً 20 درصد کم تر است.

در حدود 15 ساعت پس از انجام ورزش های سنگین، بدن دایماً با نرخی بالاتر از هنگامی که شخص ورزش انجام نمی دهد به سوختن کالری می پردازد. ثابت شده است که انجام ورزش های جسمی سبک موجب چاقی کمتر و کاهش سطح کلسترول خون می شود.

ورزش استرس را از بین می برد

برای رفع استرس ورزش کنید برای این که انجام ورزش منظم نقش مهمی در مبارزه با استرس ایفا می کند. ورزش آسایش و ارامش روحی و روانی را علاوه بر سلامتی جسمی و روحی برای انسان بهمراه دارد.

ورزش سطوح هورمون ها را در خون تغییر داده و میتواند بتا- اندورفین(مواد شیمیایی که بر مغز اثر می گذارند) بدن انسان را بالا ببرد. ورزش همینطور حسی از موفقیت را به شخص می دهد و در نتیجه احساس نامیدی را در وی از بین می برد.