

تغییرات اندک، تاثیرات شگرف

نیازی نیست تا برای کسب سلامتی دائماً عرق بریزیم، تنها کافی است که تحرک داشته باشیم.

مجله‌ی نیوزویک / 20 فوریه‌ی 2006 / اول اسفند 1384

دکتر هاروی ب سایمون¹



Mario Tama / Getty Images

ترافیک نیویورک بسیاری را به پیاده‌روی وامی دارد.

انقلاب اروپیک در دهه‌ی ۷۰، تعریق را جادوی ورزش تلقی می‌کرد و آنرا نشانه‌ی انجام درست تمرینات ورزشی می‌دانست. محققان نیز عقیده داشتند که برای بهره‌ی هرچه بیشتر از تمرینات بدنی، لازم است تا میزان ضربان قلب خود را به ۷۰ تا ۸۵ درصد بیشینه‌ی آن رسانده و ۲۰ تا ۶۰ دقیقه همینطور عرق بریزیم و این عمل را سه تا هفت نوبت در هفته تکرار کنیم. تا دهه‌ی ۹۰، فیزیولوژیست‌ها مرتباً اطلاعات موهومی را در تایید این گفته‌ی مریبان ورزش که "تا رنج نبری، گنج نبری" ارائه می‌کردند.

نظریه‌ی اروپیک بسیاری را دلسرد و تنها تعداد معدودی را دلگرم نمود. متاثر از این نظریه، من نیز با خوش‌اقبالی از یک تماشاچی دائمی تلویزیونی چاق به دنده‌ای با اندام متناسب تبدیل شدم. من متاثر از این تغییر شگرف شده، با دستیابی به بهترین داده‌های روز و با ترسیم اهدافی عالی، اروپیک را به همگان توصیه کرده و از تمرینات طولانی و مستمر به عنوان نیازهای حیاتی یاد می‌کردم. همچنین بازی گلف را راه‌کار مناسبی برای پیاده‌روی‌هایی به طول ۴ مایل می‌دانستم.

¹ Harvey B. Simon, M.D.

با این همه تعریق تنها راه ممکن نبوده و به این معنی است که من و مربی‌ام هر دو در اشتباه بودیم. شما نیز در صورت داشتن آگاهی کافی قادرید تا بدون ریختن حتی یک قطره عرق، گام‌های بلندی را در راه زندگی سالمتر بردارید. در واقع هر فعالیتی که شما را به حرکت وامی‌دارد - از باغبانی گرفته تا رابطه‌ی جنسی - مسلماً برای سلامتی مفید است.

اخیراً با مطالعه‌ی ۲۲ تحقیق که تاثیر تمرینات سبک ورزشی را بر بیماری‌های قلبی-عروقی و میزان طول عمر بررسی کرده بودند بسیار شگفت‌زده شدم. در یکی از این تحقیق‌ها با بررسی بر روی ۳۲۰ هزار نفر که به طور تصادفی از اقصی نقاط جهان انتخاب شده بودند مشخص شد که تمرینات سبک ورزشی باعث کاهش ۱۸ تا ۸۴ درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و نیز کاهش ۱۸ تا ۵۰ درصدی مجموع میزان مرگ و میر می‌شود.

می‌دانم به چه موضوعی فکر می‌کنید: باید به تمرینات سبک ورزشی پرداخت. اما این بار شما در اشتباهید، برای مثل: در تحقیقی که در شهر سیتل^۲ انجام پذیرفت حاکی از آن بود که باغبانی تنها برای مدت ۳۰ دقیقه در هفته، خطر مرگ ناگهانی را تا ۶۶ درصد و یک ساعت راه رفتن در هفته این خطر را تا ۷۳ درصد کاهش می‌دهد. در هلند، مردانی که برای حداقل یک ساعت در هفته پیاده روی یا دوچرخه‌سواری می‌کردند، میزان خطر مرگ ناگهانی آنها نسبت به مردانی که تحرک نداشتند ۲۹ درصد کمتر بود؛ و در ایالات متحده نیز حداقل یک مایل راه رفتن در روز خطر حملات قلبی را در یک دوره‌ی ۱۰ ساله تا ۸۲ درصد کاهش می‌داد.

تمرینات سبک ورزشی می‌تواند در مبارزه با فشار خون موثر واقع شده و آنرا تا ۲۰ واحد کاهش دهد. همچنین این تمرینات جزء لاینفک رژیم‌های لاغری است. این تمرینات می‌تواند در کاهش خطر سکته‌ی مغزی (۲۱ تا ۳۴ درصد)، دیابت (تا ۵۰ درصد)، اختلال مشاعر (۱۵ تا ۵۰ درصد)، شکستگی استخوان (۴۰ درصد)، سرطان سینه (۲۰ تا ۳۰ درصد) و سرطان روده‌ی بزرگ (۳۰ تا ۴۰ درصد) موثر باشد. اگر هنوز هم متقاعد نشده‌اید تا دست بکار شوید، لازم است بدانید که تنها راه شناخته شده برای کند کردن روند پیری، این نوع از تمرینات می‌باشد.

تازه هیچ نیازی نیست که تمرینات خود را در یک نوبت انجام دهید. تحقیقی که بر روی دانشجویان زن در ایالت ویسکانسین^۳ آمریکا صورت گرفت حاکی از آن بود که مزایای تمرینات روزانه چه در یک نوبت ۳۰ دقیقه‌ای، دو نوبت ۱۵ دقیقه‌ای یا سه نوبت ۱۰ دقیقه‌ای انجام بگیرد، همگی مشابه هم هستند. همین تحقیق نشان می‌داد که این زنان توانستند در مدت ۱۲ هفته حدود ۱۰ پوند (۶٫۸ کیلوگرم) از وزن خود بکاهند. محققان بریتانیایی نیز در تحقیق مشابهی یافتند که تاثیر سه نوبت تمرین ۱۰ دقیقه‌ای بر کاهش کلسترول، معادل یک نوبت ۳۰ دقیقه‌ای است.

همچنین درباره‌ی بازی گلف، که پیرامون آن دچار اشتباه شده بودم نیز، عده‌ای از محققان فنلاندی تحقیقی بر روی ۱۱۰ مرد میانسال انجام داده‌اند، آنها مردان را به دو گروه تقسیم کردند، دسته‌ی اول دو تا سه بار در هفته بازی گلف را به طور کامل انجام می‌داد و برای رسیدن به هر گودال تمام مسیر را پیاده طی می‌کرد در حالی که گروه دیگر هیچ تحرکی نداشت. تمام افراد را قبل و بعد از مدت ۲۰ هفته‌ی تحقیق مورد آزمایش قرار دادند. نتیجه نشان می‌داد گروهی

² Seattle: city in west central Washington, between Puget Sound and Lake Washington.

³ Wisconsin

که به بازی گلف پرداخته بودند در آن مدت کوتاه از نظر شاخص‌های سلامتی از گروه دیگر پیش افتاده و علاوه بر کاستن از وزن و چربی‌های شکمی بر میزان قدرت عضلانی و کلسترول مفید (HDL) خود افزوده بودند.

چگونه می‌توان این تغییر شگرف را شرح داد؟ برخلاف آناتومی انسان که از ۱۹۷۶ تاکنون هیچ تغییری نداشته است، علم تغییرات زیادی را به خود دیده است. نظریه‌ی اروبیگ بر پایه‌ی تحقیقاتی است که میزان جذب اکسیژن را در خلال تمرین ورزشی بررسی کرده و تاثیر آن را بر کاهش وزن می‌سنجد. البته نباید از یاد برد که برای رسیدن به حداکثر تناسب اندام، نیاز است که به طریقه‌ی اروبیگ تمرین کنیم. اما برای گنجاندن ورزش در زندگی پرمشغله‌ی امروز نباید بین ورزش و تحرک بدنی تمایزی قائل شویم. با وجودی که شدت تمرینات ورزشی مهم است اما مهمتر آن است که دائماً تحرک داشته باشیم.

برای درک بهتر این موضوع، اصطلاح تمرینات متابولیک قلبی را ایجاد نمودم. تا بدین سان بر فواید مثبت هر نوع فعالیتی از تمرینات سبک گرفته تا تمرینات اروبیگ و از شستن ماشین تا دنبل زدن تاکید کنم. اما نیاز شما به این تمرینات چقدر است؟ برای این منظور می‌توانید از جدول زیر سود ببرید. برای کسب سلامتی و کاهش تدریجی وزن، روزانه به ۱۵۰ و هفته‌ای ۱۰۰۰ واحد از تمرینات متابولیک قلبی نیاز دارید. برای تسریع روند لاغری می‌توانید این مقادیر را دو برابر کنید. بهتر است تا برای کسب توان بدنی، انعطاف‌پذیری و تعادل جسمی به تمرین ورزشی پردازیم و هیچ نیازی نیست تا به باشگاه رفته و زیر نظر مربی این کار را انجام دهیم، بلکه می‌توان با اختصاص اوقات کوتاهی، در منزل به ورزش پرداخت.

فرض کنید که وزن شما ۱۵۰ پوند (۶۸ کیلوگرم) است و قصد دارید تا ۱۵ پوند (۶٫۸ کیلوگرم) آنرا کم کنید. در حله‌ی نخست شاید کار چندان مشکلی به نظر نیاید اما کم کردن ۱۰ درصد از وزنتان حقیقتاً کار دشواری است. بجای اینکه بر روی دستگاه دوی ثابت عرق بریزید، کافی است تا با دو نوبت پیاده‌روی ده دقیقه‌ای در روز، برنامه خود را شروع کنید؛ مثلاً برای اینکه روزانه یک مایل پیاده‌روی کرده باشید کافی است تا تنها چند ایستگاه زودتر از اتوبوس پیاده شوید یا اینکه دوبار، بازارچه‌ای را دوربزنید. مسلماً در چند هفته‌ی نخست، وزن شما تغییری نخواهد کرد، پس ناامید نشوید و بکار خود ادامه دهید. اگر مقدار کالری ورودی بدن خود را ثابت نگهدارید، با ادامه‌ی برنامه در سال نخست می‌توانید بدون ریختن حتی یک قطره عرق ۱۰ پوند (۴٫۵ کیلوگرم) و در ۱۸ ماه ۱۵ (۶٫۸ کیلوگرم) پوند از وزن خود بکاهید.

اگر این روند به نظر طولانی می‌رسد، به یاد داشته باشید که تحقیقی که بر روی قرص‌های لاغری گران قیمت اورلیست^۴ - محصول شرکت زنیکال^۵ - صورت گرفته است حاکی از آن است که با مصرف روزانه سه حبه از این قرص به مدت دو سال می‌توان به طور متوسط ۱۲ پوند (۵٫۴ کیلوگرم) وزن کم کرد. از یاد نبرید که اثر جانبی این دارو اسهال است در حالی که تنها اثر جانبی پیاده روی سلامتی است.

⁴ Orlistat

⁵ Xenical

آیا مایلید تا وزن بیشتری از دست دهید یا این روند را تسریع نمایید؟ تنها کافی است که یک شیرینی که دارای حدود ۱۰۰ کالری انرژی است را از برنامه غذایی تان حذف کنید یا ۴۰ دقیقه در روز پیاده روی کنید. و اگر هر دوی این کارها را انجام دهید برنده‌ی واقعی کاهش وزن شماست. اقتصاددان‌ها گفته‌ی شیوایی دارند، آنها می‌گویند که یک شب نمی‌توان ره صد ساله رفت و به یکباره ثروتمند شد، باید با گام‌های آهسته و پیوسته به این مهم نائل آمد. دانشمندان نیز گفته‌ی مشابهی دارند که تغییرات کوچک، مادر تحولات‌اند.

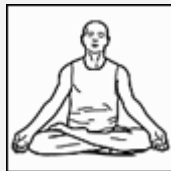
فعالیت‌های کوتاه و مفید

اندازه‌ی تمرینات متابولیک قلبی به میزان کار بدنی در تمرینات بستگی دارد. سطح فعالیت‌های خود را کنترل کرده و بطور متوسط روزانه ۱۵۰ امتیاز کسب نمایید و حتماً روند پیشرفت خود را ثبت کنید. امتیازهای جدول زیر بر اساس انجام فعالیت در مدت ۳۰ دقیقه است بجز رابطه‌ی جنسی و بالارفتن از پله‌ها که به ترتیب ۱۵ و ۱۰ دقیقه بطول می‌انجامند.



جارو زدن

۱۳۰



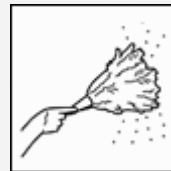
یوگا

۱۳۰



بالارفتن از پله

۱۰۰



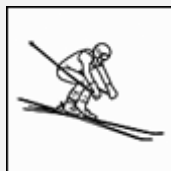
گردگیری

۷۵



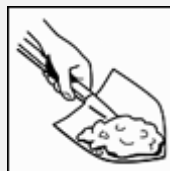
رابطه جنسی

۲۵



اسکی آلپاین

۲۰۰



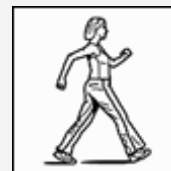
کندن زمین

۱۹۰



تمیز کردن زمین

۱۵۰



پیاده روی

۱۳۵

سایمون دانشیار پزشکی در مدرسه‌ی عالی پزشکی هاروارد است. او اخیراً کتابی با عنوان: «برنامه‌های ورزشی بدون تعرق: لاغر و سلامت شوید و بر طول عمر خود بیافزایید»^۶ (انتشارات مک‌گراو-هیل) منتشر کرده است. طراحی‌های بالا اقتباسی از جداول ۴،۲ و ۴،۳ این کتاب است. برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه‌ی ورزش و پزشکی به پایگاه زیر مراجعه کنید:

<http://health.harvard.edu/newsweek>

مترجم: مهرزاد پارس

© ۱۳۸۵ تمام حقوق مادی و معنوی برای مهرزاد پارس محفوظ است. باز نشر در رسانه‌های الکترونیکی با درج نام و لینک مجاز است. باز نشر در دیگر رسانه‌ها با اجازه کتبی مجاز است.

⁶ The No Sweat Exercise Plan: Lose Weight, Get Healthy and Live Longer

⁷ McGraw-Hill