

نقش ورزش در پیشگیری از پوکی استخوان

در برنامه ورزشی مربوط به پیشگیری از استئوپروز نیز باید نیازها و محدودیتهای فرد را در نظر گرفت، در بین ورزشها آنهایی که بیشتر به تمرینات بدنی تحمل وزن وابستهاند غالباً در افزایش حجم استخوان موثر هستند. بنابراین متخصصان طب ورزش باید ورزشهای تحمل وزن مانند پیاده روی، گلف و تنیس را برای افراد مستعد استئوپروز توصیه کنند.

تأثیر ورزش بر دیابت

در بیماران مبتلا به بیماری قند نوع دوم، نیاز به انسولین برای سوخت و ساز گلوکز، بر اثر ورزش کاهش مییابد زیرا در حین ورزش و بعد از آن حساسیت بافت اسکلتی و بافت چربی نیز به انسولین افزایش مییابد و تولید گلوکز کبدی در بدن نیز کمتر میشود. هر گاه بیمار تمرینات بدنی منظم را در برنامه عادی زندگی خود قرار دهد، باید انتظار داشت که نیاز او به انسولین کاهش مییابد. ورزش دائمی میتواند از اثرات زیانبار دیابت در زندگی بیمار بکاهد و دستگاه قلبی - عروقی را متناسب سازد.

تأثیر ورزش بر بیماری های قلبی - عروقی

برای فردی که در خانواده اش بیماری قلبی - عروقی زودرس سابقه دارد، یک رژیم ورزشی مرتب میتواند احتمال وقوع سکته و سایر حوادث قلبی - عروقی را کاهش دهد. ورزش مرتب باعث بهبود نسبت چربی در سرم خون میشود، میتواند فشار خون را کاهش دهد و اثر ضد فشار خون و ورزش، مستقل از اثر آن روی کاهش وزن یا تغییرات ناشی از آن در کارایی اندامها است. تست فشار ورزش بر روی قلب، برای افرادی که از داروهای محدود کننده حداکثر ضربان قلب استفاده میکنند، ضروری است.

تأثیر ورزش بر سرطان

ورزش برای مبتلایان به سرطان توصیه میشود، چرا که ورزش میتواند از عوارض وخیم بیحرکتی بیمار بکاهد و احتمالاً دستگاه ایمنی بدن را تقویت کند. نوع ورزش باید متناسب با شرایط فرد بیمار تجویز شود. شدت ورزش باید در حد پایینی از ضربان قلب، بین ۶۵ - ۸۰ درصد باقی بماند.

تأثیر ورزش بر تناسب فیزیکی و گذران عمر

هر چه سن آدمی بیشتر می‌شود، اثرات فیزیولوژیک افت عملکرد بدن زیادتر می‌شود. افزایش سن باعث تحلیل رفتن قدرت عضلات و کاهش تعداد فیبرهای عضلانی می‌شود. ورزش مادام‌العمر می‌تواند سرعت تحلیل رفتن عضلات را کم کند و عضلات را تقویت کند. ورزش و تمرینات بدنی در افراد مسن‌تر باعث بهبود کارکرد اعضای بدن می‌شود. تمرینات ورزشی مرتب، سرعت تنزل قدرت بدنی در گذر عمر را کمتر می‌کند. به نظر می‌رسد این نتایج مثبت بخاطر تأثیر تقویتی ورزش روی سلسله اعصاب باشد و نه بازسازی عضلات.

تأثیر ورزش بر سرطان

ورزش برای مبتلایان به سرطان توصیه می‌شود، چرا که ورزش می‌تواند از عوارض وخیم بیهکرتی بیمار بکاهد و احتمالاً دستگاه ایمنی بدن را تقویت کند. نوع ورزش باید متناسب با شرایط فرد بیمار تجویز شود. شدت ورزش باید در حد پایینی از ضربان قلب، بین ۶۵ - ۷۰ درصد باقی بماند.