

الرياضة ليست لتخفيض الوزن فقط



يساعد نمط الحياة الحديثة على الكسل، سواءً من ناحية الاعتماد على وسائل المواصلات المختلفة في التنقل من مكان لآخر، أو ممارسة الأعمال المكتبية التي تستدعي جلوس الشخص لفترات طويلة، وحتى في الاعتماد على المصاعد والسلالم الكهربائية لصعود السلالم بعد أيام العمل الطويلة المرهقة.

هذا النمط من الحياة تسبّب في ظهور العديد من الأمراض المزمنة التي ارتبطت بقلة الحركة مثل السمنة وتصلب الشرايين وأمراض المفاصل وهشاشة العظام، واعتاد الكثير من الناس في السنوات الأخيرة اللجوء لممارسة الرياضة للتخلّص من هذه الآثار، وخصوصاً السمنة.

لممارسة الرياضة بصورة منتظمة تأثيرات إيجابية جمّة على جسم الإنسان، ولا تقتصر هذه التأثيرات على مساهمة الرياضة في فقدان الوزن فقط، والرياضة تُعدّ صورة من صور النشاط البدني المنظم الذي يساعد على حرق السعرات الحرارية، وممارسة الرياضة تشمل المشي والجري ولعب التنس وركوب العجل والسباحة وغيرها من الألعاب الرياضية.

تأثيرات ممارسة الرياضة على جسم الإنسان:

تأثير الرياضة على المخ:

تساعد ممارسة الرياضة على تقليل التوتر وتحسين المزاج ومعالجة الاكتئاب، فهي تساعد على إطلاق هرموني السيروتونين والإندورفين المسؤولين عن تحسين المزاج، وأيضاً تقليل من الإحساس بالألم، وتساعد الرياضة كذلك على الوقاية من الإصابة بالذهان.

تأثير الرياضة على الجلد:

التمارين الرياضية تساعد على تحسين الدورة الدموية في كل أجزاء الجسم ومن بينها الجلد، والتعرق من ناحية أخرى يساعد على التخلص من نواتج الحرق الضارة الموجودة في الجسم.

تأثير الرياضة على الرئتان:

ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على زيادة سعة الرئتين، وتقوية عضلات التنفس، كما أنّها تقلل من احتمالات الإصابة بسرطان الرئة.

تأثير الرياضة على القلب:

التدريبات الرياضية المنتظمة تساعد على تقوية عضلة القلب، وتحسين قدرة القلب على الصّح، ما يساعد على الحفاظ على صحّة القلب بصورة جيّدة.

تأثير الرياضة على الثديان:

تخيلي.. ممارسة التمرينات الرياضية بانتظام تقلل من احتمالات الإصابة بسرطان الثدي.

تأثير الرياضة على الجهاز المناعي:

ممارسة الرياضة باعتدال تدعم الجهاز المناعي للجسم، بينما التمرينات الرياضية العنيفة قد تؤثر على الجهاز المناعي بصورة سلبية.

تأثير الرياضة على ضغط الدم:

ممارسة الرياضة بانتظام تقلل من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، كما أنّها تساعد على تخفيض معدل ضغط الدم لدى الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم بالفعل.

تأثير الرياضة على السكري:

الرياضة تساعد على منع الإصابة بالسكري، وكذلك على خفض مستويات السكر لدى المرضى المصابين بالنوع الثاني من مرض السكري، والرياضة المنتظمة تساعد أيضاً على تحسين استجابة خلايا الجسم لعمل الأنسولين.

تأثير الرياضة على القولون:

تساعد الرياضة على تسارع حركة الأمعاء الغليظة، ما يساعد على منع الإصابة بالإمساك، والوقاية من الإصابة بسرطان القولون مستقبلاً.

تأثير الرياضة على الجهاز التناسلي:

تساهم ممارسة الرياضة بصورة منتظمة على تحسين الرغبة الجنسية والأداء وأيضاً الخصوبة، طالما كانت في الحدود المعقولة، أما ممارسة الرياضة العنيفة يؤدي إلى اضطرابات في الدورة الشهرية ونقص الخصوبة لدى المرأة.

تأثير الرياضة على العظام:

الرياضات التي تعتمد على تحميل الوزن مثل المشي وصعود السلالم تساعد على الوقاية من الإصابة بهشاشة العظام.

تأثير الرياضة على العضلات:

الرياضة بالطبع تقوي العضلات، والعضلات هي حائط الوقاية للعظام والمفاصل، كما أن العضلات القوية هي التي تعطي الثبات والتوازن لحركة الجسم.

تأثير الرياضة على المفاصل:

تساعد ممارسة الرياضة بانتظام على الحفاظ على صحة المفاصل، وتقلل من الإحساس بالألم أو التيبس.