

## كيف تساعد التمارين البدنية الخصوبة؟



بعض النظر عمّا إذا كنتِ تحاولين الحمل أم لا، فإنّ التمرين البدني مفيد عموماً لصحتك، وسيؤثّر إيجاباً على الأرجح في خصوبتك.

تفرز الإندورفينات: تفرز الغدّة النخامية الإندورفينات، وهي مركبات بيوكيميائية تحسّن المزاج استجابة للتمرين الهوائي. ولأنّ الأندورفينات تخفّف الألم وتعطي إحساساً عاماً بالراحة، يُشار إليها في الكثير من الأحيان على أنها "مسكّنات الألم الطبيعية". إذا كنتِ تتمرّنين بانتظام، فسوف تلاحظين أنّك تشعرين بالنشاط والتفاؤل بعد كل تمرين، حتى وإن كنتِ متعبة وخاملة قبل البدء به. ويحسّن هذا من حظوظك في الحمل بسبب تمتّعك بأكبر لممارسة الجماع مع زوجك.

تُفرّج الضغط النفسي: عندما تدور الإندورفينات في مجرى الدم بعد التمرين، فإنها تعمل على تخفيض مستويات الإجهاد وتمنحك إحساساً بالابتهاج. ويمكن لهذا الشعور أن يدوم لعدة ساعات إن لم يكن اليوم بطوله. وممارسة الرياضة بانتظام تبقى الضغط النفسي منخفضاً بشكل مستمر، وهذا أمر مفيد للخصوبة.

تساعد على الهضم: إنّ الحركة التي تقومين بها عندما تتمرّنين تخفّف إلى حدّ بعيد من المشاكل الهضمية، مثل الإمساك وانتفاخ البطن وعسر الهضم التي ترافق أحياناً كسل الأمعاء. وعندما يمرّ الطعام عبر السبيل الهضمي بسرعة أكبر فستشعرين أنّك بحالة أفضل وسيقل احتمال إصابتك بالحرقة وعسر الهضم. لكن يجب تجنّب ممارسة الرياضة بعد الأكل مباشرة، لأنّ الدم يكون مركزاً أثناء الهضم في المعدة. وستعطّل الرياضة عملية الهضم ما قد يجعلك تشعرين بالدوار.

تضبط سكر الدم: يساعد التمرين البدني على استقرار مستوى السكر في الدم، لأن إفراز الأنسولين (من البنكرياس) يكون أكثر فاعلية خلال فترات النشاط البدني. وتساعد ممارسة الرياضة بانتظام في زيادة عدد مستقبلات الأنسولين في الخلايا. يلتصق الأنسولين بهذه المستقبلات، ما يتيح للسكر الانتقال من الدم إلى خلايا الجسم. وارتفاع عدد المستقبلات يجعل الجسم أكثر حساسية للأنسولين، بحيث يعمل الأنسولين بفاعلية أكبر، فلا يحتاج الجسم إلا إلى كميات قليلة منه. بالطبع سيؤدي إطلاق الأدرينالين خلال التمرين إلى رفع مستويات سكر الدم بشكل مؤقت نتيجة تحرّرك السكر (على شكل غليكوجين) من مخازنه في العضلات والكبد. لكن هذا الارتفاع في السكر لن يلحقه هبوط سريع مثلما يحدث عند تناول

الأطعمة السكرية، بل ستتكيّف مستويات سكر الدم في الجسم وتعود إلى طبيعتها بشكل تدريجي. وكلما زادت لياقتك البدنية، خفت سرعة انخفاض مستوى سكر الدم.

تفيد جريان الدم: يزيد التمرين البدني سعة الرئتين ويساعد في بناء عضلة القلب وغيرها من العضلات، ما يسمح بضح الدم بفاعلية أكبر من أنحاء الجسم. ويتيح هذا حصول كل جزء من الجسم على كمية وافية من المغذّيات والأكسجين واستخدامها بفعالية، والتخلّص من فضلات الخلايا المتضرّرة أو الميتة. بهذه الطريقة يجدّد الجسم نفسه ويشقى بسرعة أكبر. والتمارين البدنية لا تجهد أجهزة الجسم، بل على العكس تماماً تجعلها تعمل بشكل أفضل وبسهولة أكبر، وهذا مفيد لصحتك وأيضاً لخصوبتك.

تسيطر على الوزن: سواء كنتِ تمارسين التمارين الهوائية أو اللاهوائية، فانت ستحرّكين عضلاتك وتزيدين سرعة ضربات قلبك، وهذا يؤدي إلى إحراق المزيد من السعرات الحرارية ويساعد على ضبط الوزن، حتى ولو كنت تأكلين نفس كمية الطعام التي تأكليها عادةً. وهذه طريقة رائعة لتجنّب ارتفاع وانخفاض الوزن الذي ينتج عن اتباع حمية منحدّفة ثمّ التخلي عنها كما تفعل الكثير من النساء. وبهذه الطريقة تكون خسارة الوزن دائمة على الأرجح وتتحسّن صحتك على المدى الطويل.

تساعد جهاز المناعة: ثبت أنّ التمرين البدني المعتدل يحسّن استجابة جهاز المناعة بشكل إيجابي، ويعزّز إنتاج الخلايا التي تهاجم الجراثيم. ونتيجة لذلك، يعتبر التمرين المنتظم مفيداً جداً لصحة جهاز المناعة وحسن عمله. لكن هنا ينبغي أن نشير إلى أنّ للتمرين البدني الشديد والمرهق تأثيراً معاكساً على جهاز المناعة لأنّ الجسم ينتج في هذه الحالة كميات مفرطة من هرموني الإجهاد، الكورتيزول و الأدرنالين، اللذين يرفعان ضغط الدم ومستويات الكولستيرول ويكبتان جهاز المناعة.

المصدر: التخطيط للحمل.. خطوة خطوة