



Άσκηση για την Παχυσαρκία

Γιατί η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας και άσκησης είναι σημαντική για την απώλεια βάρους;

Στην προσπάθεια για τον έλεγχο του βάρους και την καλή υγεία γενικά, παράλληλα με το είδος και την ποσότητα των τροφών που καταναλώνουμε πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην ποσότητα ενέργειας που δαπανούμε μέσα από την καθημερινή μας σωματική δραστηριότητα ή άσκηση. Ως σωματική δραστηριότητα υπολογίζουμε όλες τις σωματικές κινήσεις που έχουν ως αποτέλεσμα τη δαπάνη ενέργειας. Σε αυτές περιλαμβάνονται καθημερινές δραστηριότητες όπως οι δουλειές του σπιτιού, τα ψώνια, η εργασία. Αντίθετα, ως άσκηση υπολογίζουμε τις προγραμματισμένες και δομημένες επαναλαμβανόμενες κινήσεις που είναι σχεδιασμένες για να βελτιώσουν τη φυσική κατάσταση και υγεία. Στην απώλεια σωματικού βάρους και τα δύο είναι σημαντικά και απαραίτητα για το καλύτερο ποιοτικά αποτέλεσμα.

Η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας και άσκησης συμβάλλει στην απώλεια βάρους, διατηρεί το μυϊκό ιστό και αυξάνει την απώλεια λίπους, βοηθά στην πρόληψη της επανάκτησης του βάρους και έχει ευεργετική επίδραση σε άλλα προβλήματα υγείας και παράγοντες κινδύνου.

Πως μπορώ να αυξήσω τη σωματική μου δραστηριότητα και άσκηση;

Το πρώτο βήμα είναι να περιορίσετε τον χρόνο που κάθεστε και να αυξήσετε τη δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας (πχ. χρησιμοποίηση σκάλας, περπάτημα αντί χρήσης αυτοκινήτου, κτλ). Στη συνέχεια, αρχίστε να κάνετε ασκήσεις, αυξάνοντας σταδιακά την ένταση. Μπορείτε να ξεκινήσετε με μέτρια σωματική άσκηση για 30 έως 45 λεπτά, 3 έως 5 ημέρες την εβδομάδα (π.χ. αργό περπάτημα για 30 λεπτά 3 ημέρες την εβδομάδα) και να αυξήσετε την ένταση, φτάνοντας τα 45 λεπτά πιο εντατικού περπατήματος τουλάχιστον 5

ημέρες την εβδομάδα. Φροντίζετε να αποφεύγετε τους τραυματισμούς κατά τη διάρκεια της άσκησης και συμβουλευθείτε τον γιατρό σας προτού να ξεκινήσετε μια νέα δραστηριότητα.

Πως μπορώ να αυξήσω τη σωματική μου δραστηριότητα και άσκηση;

Για την πλειονότητα των ανθρώπων, μια αεροβική σωματική άσκηση μέτριας έντασης (π.χ. περπάτημα 3 χιλιόμετρα σε 30 λεπτά, ποδηλασία 7,5 χιλιόμετρα σε 30 λεπτά, αεροβική κίνηση στο νερό για 30 λεπτά, κολύμβηση σε ευθείες για 20 λεπτά) τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας είναι ένας αποτελεσματικός και ρεαλιστικός στόχος. Με τον τρόπο αυτό μπορείτε να καταναλώσετε περίπου 150 θερμίδες την ημέρα, ή 1.000 θερμίδες την εβδομάδα. Άλλες σημαντικές δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε, είναι ασκήσεις ευλυγισίας, αντοχής και αντίστασης.

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.