

اثرات جسمی فعالیت بدنی بر سلامت

- ۱. دستگاه قلب و عروق:** فعالیت بدنی منظم و کافی باعث تقویت عضله قلب و ایجاد ضربان‌های قوی‌تر و منظم‌تر می‌شود و در نتیجه مقدار خونی که با هر ضربان از قلب خارج می‌شود، بیشتر خواهد شد. نقش دیگر فعالیت بدنی بر سلامت قلب و عروق، گشادکردن رگ‌های بدن است که همزمان با افزایش جریان خون و تعداد ضربان قلب، مانع از تنگی عروق در اثر رسوب مواد چربی می‌شود و از بروز سکت‌های قلبی جلوگیری می‌کند.
- ۲. دستگاه گوارش:** فعالیت بدنی باعث افزایش حرکات روده و جلوگیری از یبوست می‌شود که همین موضوع مانع از بروز چاقی، بواسیر، شقاق و سرطان روده بزرگ خواهد شد. با آسان‌تر شدن حرکات دستگاه گوارش و عبور سریع‌تر محتویات روده‌ها، روده بزرگ برای مدت زمان کمتری در تماس با مواد باقیمانده هضم خواهد بود و کمتر توسط آنها تحریک می‌شود. همین مساله مانع از سرطانی شدن سلول‌های دستگاه گوارش خواهد شد.
- ۳. دستگاه اسکلتی عضلانی:** فعالیت بدنی با افزایش مصرف انرژی، افزایش توده عضلانی و افزایش سوخت و ساز بدن، مانع از افزایش وزن می‌شوند. با کاهش وزن، فشار اضافی از روی مفاصل ملتهب برداشته می‌شود و روند آرتروز مفاصل و علایم آنها مانند درد هنگام حرکت، خشکی صبحگاهی مفاصل و ضعف عضلانی برطرف می‌گردد.
- ۴. سایر بخش‌های بدن:** با افزایش سن، مصرف انرژی پایه‌ای بدن کاهش می‌یابد. فعالیت بدنی توده عضلانی بدن را حفظ می‌کند و مصرف انرژی پایه را افزایش می‌دهد و به این ترتیب پدیده سالمندی را به تأخیر می‌اندازد. فعالیت بدنی منظم و کافی باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی و کاهش بیماری و عوارض ناشی از آنها می‌شود. فعالیت بدنی منظم و کافی باعث استحکام استخوان شده و از پوکی استخوان به ویژه در زنان جلوگیری می‌کند. فعالیت بدنی سلول‌های بدن را به انسولین حساس‌تر می‌کند و با پیشگیری از ابتلاء به بیماری دیابت نوع ۲، در مبتلایان به دیابت باعث کنترل قند خون می‌شود و در نتیجه، نیاز به انسولین و داروهای دیابت را کم می‌کند. فعالیت بدنی منظم و کافی موجب کاهش چربی‌های خون مضر و افزایش چربی خون مفید می‌شود. در نهایت، فعالیت بدنی منظم و کافی از ابتلاء به سرطان سینه و رحم در زنان پیشگیری می‌کند.