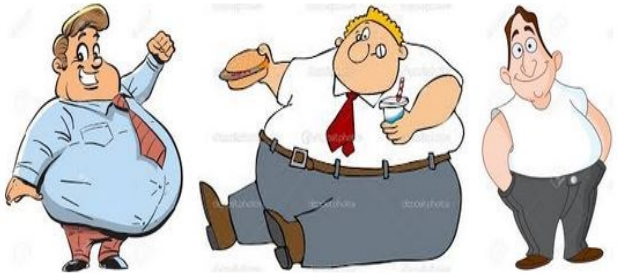


راه های درمان چاقی ۲



اگر به چاقی بعنوان یک عامل تهدید کننده سلامتی نگاه کنیم، می توان نام بیماری را به آن نسبت داد و همانطور که در صورت بروز سرماخوردگی شما بدنبال راه های درمانی خواهید رفت، در صورت بروز پدیده چاقی و اضافه وزن نیز شما نیاز به راه های درمانی و بازگشت به حالت طبیعی خواهید داشت.

توجه به اینکه چاقی و اضافه وزن اثرات منفی بر سیستم قلبی-عروقی، احتمال بروز دیابت و مشکلات گوارشی و مشکلات مفصلی دارد، لذا توجه به این پدیده و درمان آن نیز امری ضروری است.

بسیاری از راه های درمان چاقی را در بازار خواهید یافت که به شما تضمین می دهند در کم ترین زمان و با کم ترین میزان تحرک لاغر می شوید. اما باید بدانید بیشتر این روش ها با بازگشت سریع و شدیدتر از قبل همراه است.

این تبلیغات بدنبال بدست آوردن پول بیشتر هستند و دلشان برای شما نسوخته است. شکم بند و شلوارک های لاغری با عرق کردن فقط میزان آب بافت های شما را کاهش می دهد و چربی ها همچنان سر جای خودشان هستند، کرم های لاغری نیز با بالا بردن دما همین کار می کنند و در نهایت هیچ کدام اثر واقعی را نخواهند داشت.

به یاد داشته باشید ایمن ترین روش کاهش وزن استفاده از روش های خود بدن یعنی همان فعالیت بدنی برای سوزاندن چربی هاست.

دانشگاه امام صادق (علیه السلام) پردیس خاوران

معاونت دانشجویی و فرهنگی

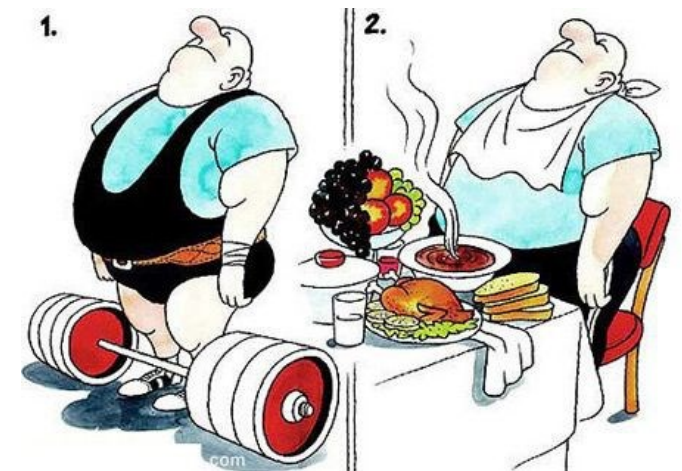
کاری از: اداره تربیت بدنی

در این روش ابتدا فرد توسط متخصصین پزشکی از لحاظ مشکلات متابولیکی مورد بررسی قرار می گیرد و فاکتورهایی مانند تیروئید، قند، مشکلات گوارشی و هورمونی مورد بررسی قرار می گیرد.

در مرحله بعد با کمک متخصص تغذیه برنامه غذایی شامل تمام مواد غذایی مورد نیاز بدن تهیه می گردد.

در مرحله سوم مربی ورزش بر اساس سن، جنسیت و وضعیت سلامت، شما را به سمت فعالیت ورزشی متناسب سوق می دهد و برنامه تمرینی را به شما پیشنهاد می دهد تا بتوانید بدن خود را به فرم مناسب برسانید.

در مرحله چهارم در صورتی که فرد با مشکلاتی از قبیل پرخوری عصبی همراه باشد یک متخصص مشاوره سلامت روان وارد عمل خواهد شد و به شما کمک می کند تا بر این مشکل غلبه کنید.



ادامه راه های درمان چاقی:

ورزش و فعالیت بدنی

بدن برای اجرای کلیه اعمال روزانه و فعالیت های خود نیاز به صرف انرژی دارد که این انرژی از قند موجود در خون و عضلات و ذخیره کبد، سوخت و ساز چربی های موجود در بدن تامین می گردد. هرگاه میزان کالری دریافتی از میزان سوخت و ساز بدن از ذخیره موجود و مواد بدست آمده بیشتر باشد، بدن اقدام به ذخیره مازاد انرژی بصورت چربی می نماید.

با توجه به عصر ماشینی و کم تحرک امروز، معمولا میزان تغذیه و کالری دریافتی نسبت به میزان فعالیت و مصرف بدن کمتر است و در نتیجه ذخیره سازی بدن منجر به بروز چاقی می گردد. حال اگر در این بین فرد استعدادهای زمینه ای مانند بیماری ها، وراثت، تغذیه ناسالم را نیز داشته باشد، مزید بر علت خواهد شد.

هنگامی که شما یک فعالیت ورزشی و بدنی را بصورت سازماندهی شده و اصولی دنبال می کنید میزان مصرف انرژی خود را نسبت به دریافت بالا می برید و بدن این میزان از انرژی اضافی مورد نیاز را از طریق سوخت سهمی از چربی های ذخیره تامین می کند که موجب کاهش وزن می گردد.



هنگاهی که شما با پدیده چاقی رو به رو هستید ممکن است به سمت مشکلات روانی مانند افسردگی و استرس و اضطراب کشیده شوید. چرا که نه تنها اطرافیان شما را چاق خطاب می کنند، خود شما نیز اعتماد به نفستان را نسبت به اندامتان به مرور زمان از دست خواهید داد.

پیگیری یک برنامه منظم فعالیت بدنی که متناسب با وضعیت جسمانی و علاقه شما باشد، با بالا بردن متابولیسم و میزان سوخت و ساز بدن و همچنین افزایش قدرت عضلات و فرم دهی بدن و کاهش میزان چربی زیر پوستی موجب افزایش اعتماد به نفس شما می گردد.

چاقی به علل مختلف می تواند بر روحیه شما اثر منفی بگذارد:

- کنایه های اطرافیان
- سختی در تحرک و جابجایی و انجام امور روزمره
- اثرات منفی بر سلامت عمومی
- لباس های مورد علاقه تان را نمی توانید بپوشید.
- با اندازه صندلی ها مخصوصا صندلی وسایل نقلیه عمومی مشکل دارید.
- خرید و تهیه لباس برایتان سخت تر خواهد بود.
- عوارض ناشی از چاقی بر بدن شما را درگیر فرمایند
- های درمانی خسته کننده می کند.

و اینگونه بر روح و روان شما اثر می گذارد.

یکی از روش های دیگر درمان چاقی **روان درمانی** است.

این روش معمولا با نظر متخصص ممکن است بصورت تکنیک های تمرینی، جلسات گفتگو و گاهی اوقات همراه با دارو درمانی صورت می پذیرد تا فرد بتواند اعتماد به نفس خود را جهت ادامه مسیر کاهش وزن بدست آورد و همچنین مشکلاتی از قبیل پرخوری عصبی را بهبود دهد.

