

## تحذيرات

أخطاء تمنع محاولات  
فقدان الوزن

حتى النهاية لعل هذا حتى لا يتعارض مع التمرين.

## ● عدم تحديد أيام للراحة

المبالغة في التمارين يمكن أن تجعل المرء يشعر بالإجهاد وتجعله عرضة للاستنزاف والإصابات. وبالتالي من الضروري السماح لجسدهم بالراحة والسماح للألياف العضلات بالتجدد وأن تنمو بشكل أقوى. وأخذ راحة سوف يساعد في تحسين الأداء.

## ● عدم احتساء السوائل

عند ممارسة الرياضة، ترتفع درجة حرارة الجسم ما يؤدي إلى الإجهاد. ويمكن لشرب كمية كافية من السوائل المساعدة في تخفيف التوتر وتعزيز أدائك العام.

## ● ما يكفي من النوم

عدم الحصول على ما يكفي من النوم يمكن أن يدمر خطط فقدان الوزن. ومن الضروري الحصول على 6 إلى 8 ساعات من النوم للسماح للعضلات بالتعافي والنوم مفيد أيضا في جوانب صحية أخرى، بما في ذلك الوظائف الإدراكية وتحسين الحالة المزاجية، بين أشياء أخرى.

● مومباي (الهند) - تعتبر محاولات خسارة الوزن من الأمور المليئة بالتحديات وبالتالي يجب تجنب ارتكاب الأخطاء التي يمكن أن تفسد خططك. وفيما يلي بعض الأخطاء الشائعة التي يجب تجنبها في حال كنت تريد التخلص من الدهون العنيدة.

## ● تجاوز الإحماء

من المهم الإحماء قبل ممارسة التمارين نظرا لأنه يساعد على تجهيز العضلات والقلب والريثتين للنشاط البدني، ويقلل خطر الإصابات. ويعني تخطي الإحماء جعل نفسك أكثر عرضة لإصابة في العضلات إضافة إلى مشاكل صحية أخرى، بحسب موقع "بينك فيلا".

## ● التصارب

من المغري تجربة تمارين جديدة من حين لآخر ولكن التراجع بين أنظمة التمارين الرياضية ليس تقنية جيدة إذا ما كنت تحاول خسارة الوزن. ويجب تجربة التمسك بنوع واحد من التمارين للحصول على أفضل نتائج.

## ● الهاتف خلال التمارين

التحدث عبر الهاتف أو النظر فيه يمكن أن يؤثر على التركيز ومدى فعالية التمرين. إذا ما كنت من محبي التقاط صور لتمرينك يمكن الانتظار

النمط الصحي للحياة  
يتحكم في الجينات المؤدية إلى البدانة

## العوامل الوراثية والعادات الغذائية تساعد في الحفاظ على وزن صحي



## ممارسة الرياضة واتباع حمية غذائية جيدة ضروريان لإنقاص الوزن

أجرهما فريق من العلماء متعدد الجنسيات ما يعزز فكرة أن النحافة عند بعض الناس لا تتعلق بالحمية الغذائية التي يتبعونها أو بأسلوب حياتهم، وإنما يعود الفضل في ذلك إلى جينات ولدوا بها.

## المحافظة على القوام النحيف

في العقود القليلة الماضية، درست عدة أبحاث علاقة جينات معينة بزيادة الوزن، لكنها لم تنظر في الجينات التي تساعد في المحافظة على القوام النحيف.

وقارن الباحثون في هذه الدراسة عينات من الحمض النووي لنحو 1600 شخص نحيف في صحة جيدة في بريطانيا بعينات لنحو 2000 شخص يعانون من البدانة ونحو 10400 شخص أوزانهم عادية.

واستخدم الباحثون استبيانات عن أنماط الحياة، لاستبعاد المصابين باضطرابات في تناول الطعام مثلا.

وتبين للباحثين أن الأشخاص الذين يعانون من البدانة زاد بينهم احتمال وجود جينات مرتبطة بزيادة الوزن.

أما الأشخاص النحفاء، فكانت الجينات المرتبطة بزيادة الوزن لديهم أقل، كما كان لديهم تركيب جيني رُبط حديثا بالنحافة الصحية.

ويمكن أن تلعب الجينات دورا كبيرا في تحديد وزن الجسم، ولكنها ليست القوة الوحيدة المتحكمة في نحافة أو بدانة الجسم. حيث يحدد نمط النوم وأسلوب الحياة ومستوى تناول الكحول والسلوكيات الغذائية والنشاط البدني كتلة الجسم أيضا. لذلك، يقول خبراء الصحة إنه بغض النظر عن شكل القوام أو التركيب الجيني، تبقى النصيحة القديمة قائمة بضرورة ممارسة الرياضة واتباع حمية غذائية جيدة.

وأشارت دراسات إلى أن بعض الأشخاص يتأثرون بتحريك أجسامهم وراثيا أكثر من غيرهم، مما يساعدهم على حرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية والحفاظ على وزن صحي. كما يحرق بعض الأشخاص سعرات حرارية أكثر من خلال أداء نفس التمرين أكثر من غيرهم. وهذا يعتمد كلياً على أجسامهم.

ويمكن أن تلعب الوراثة دورا رئيسيا في ميل الشخص إلى زيادة الوزن أو إنقاصه. ووفقا لدراسة نُشرت في مجلة "بلوس جينيتكس" في 2019، وترتبط أكثر من 250 منطقة مختلفة من الحمض النووي بالسمنة.

وفحص الباحثون المشرفون على الدراسة بيانات لـ1622 شخصا يتمتعون بصحة جيدة وبنخفاض مؤشر كتلة الجسم، و1985 شخصا يعانون من السمنة المفرطة و10433 شخصا وزنههم طبيعي. وفي نهاية الدراسة، خلصوا إلى أن المشاركين النحيفين لديهم عدد أقل من الجينات المرتبطة بالسمنة.

وبينت دراسة أخرى

كما أن معظم الأشخاص الذين يبدو أنهم يأكلون كثيرا يستهلكون في الواقع نفس القدر من الطعام الذي ربما يتناولونه غيرهم، ولا يعني تناولهم للحلويات مرة أو مرتين في اليوم أنهم يفرطون في ذلك. فمن الممكن أن يعوضوا ذلك لاحقا بتناول وجبتين فقط في اليوم. ويعني هذا أن السعرات الحرارية اليومية التي يحصلون عليها تظل كما هي.

وهناك عامل آخر يمكن أن يساعد الأشخاص النحيفين في الحفاظ على وزنه وهو مستوى النشاط البدني. ولا يعني البقاء نشيطا هنا قضاء ساعات في صالة الألعاب الرياضية فقط. فالتحرك أكثر على مدار اليوم أو الانخراط في الأعمال المنزلية من العوامل التي تدخل ضمن النشاط البدني.

ويختلف كل فرد عن الآخر وتعتمد الطريقة التي يمكن بها الحفاظ على وزنه على حقيقة مدى تأثير العوامل المذكورة أعلاه في حياته اليومية.

النحافة عند بعض الناس  
لا تتعلق بالحمية الغذائية  
التي يتبعونها، وإنما يعود  
الفضل في ذلك إلى جينات  
ولدوا بهاالرياضة ليلا تساعد  
على التمتع بنوم عميق

نشاطك بحكمة، حسبما جاء على موقع "هيلث لاين". بشكل عام، يفضل ممارسة التمارين متوسطة الشدة في المساء. وقد يساعد هذا المستوى من النشاط في النوم بشكل أسرع، وجودة عالية.

90 دقيقة من التمارين متوسطة الشدة في المساء تساعد على النوم بشكل أسرع وبجودة عالية

ومن المهم الانتهاء من ممارسة التمارين قبل ساعة على الأقل من النوم. بل حاول الانتهاء من ممارسة التمارين قبل 90 دقيقة، على الأقل، من التوجه إلى السرير، إذا كان ذلك ممكنا. وتشمل الأمثلة على التمارين متوسطة الشدة:

اليوغا والتمدد والمشي والسباحة، ورفع الأوزان الخفيفة إلى المتوسطة. ويتعين تجنب أداء التمارين القوية، لأن النشاط البدني الحاد يمكن أن يحفز الجهاز العصبي ويرفع معدل ضربات القلب ويجعل الخلود للنوم صعبا.



من المهم الانتهاء من التمارين قبل ساعة على الأقل من النوم

## كلما زادت فترة التمارين كانت أفضل لصحة القلب

في إعداد الدراسة، "هذا يكشف زيف خرافة أن هناك ذروة ينبغي بعدها عدم ممارسة المزيد من التمرينات.. لا حدود لما يمكنك فعله في ما يتعلق بالنشاط البدني (من أجل تحسين صحة القلب)".

وقال إيدن دوهرتي الأستاذ بجامعة أكسفورد والذي عمل مع راماكاريشنان، إن نتائج الدراسة تؤكد بشدة نضائح منظمة الصحة العالمية بضرورة ممارسة تمارين رياضية معتدلة إلى قوية لما لا يقل عن 150 إلى 300 دقيقة أسبوعيا.

وأضاف "هذه أكبر دراسة على الإطلاق للنشاط البدني المقاس بالأجهزة وأمراض القلب والأوعية الدموية". وقال إنها تظهر أن "النشاط البدني ربما أكثر أهمية.. مما كان يعتقد في السابق".

استخدمت الدراسة التي نشرت في دورية (بلوس ميدسين) جهازا يوضع في الرسغ لقياس النشاط ويعرف باسم مقياس التسارع كي تقيس بدقة نشاط أكثر من 90 ألف مشارك. وذكر الباحثون أن النتائج جاءت متشابهة للرجال والنساء، غير أن فوائد التدريبات القوية كانت أكبر كثيرا بالنسبة إلى النساء.

الصحة العالمية. ووجد البحث، الذي شمل أكثر من 90 ألفا على مدى خمس سنوات، أن أكثر من 25 في المئة ممن يمارسون أنشطة بدنية قوية تراجع خطر إصابتهم بأمراض القلب بين 54 و63 في المئة.

وبالنسبة لمن هم ضمن أكثر من 25 في المئة ممن يمارسون جميع التمارين، التي تغطي الأنشطة البدنية المعتدلة إلى القوية، فكان متوسط انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب بين 48 إلى 57 في المئة.

وقالت ريمما راماكاريشنان، المتخصصة في الإحصاء الحيوي وعالمة الأوبئة بجامعة أكسفورد والتي شاركت

في إعداد الدراسة، ووجد البحث، الذي شمل أكثر من 90 ألفا على مدى خمس سنوات، أن أكثر من 25 في المئة ممن يمارسون أنشطة بدنية قوية تراجع خطر إصابتهم بأمراض القلب بين 54 و63 في المئة.

وبالنسبة لمن هم ضمن أكثر من 25 في المئة ممن يمارسون جميع التمارين، التي تغطي الأنشطة البدنية المعتدلة إلى القوية، فكان متوسط انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب بين 48 إلى 57 في المئة.

وقالت ريمما راماكاريشنان، المتخصصة في الإحصاء الحيوي وعالمة الأوبئة بجامعة أكسفورد والتي شاركت

في إعداد الدراسة، ووجد البحث، الذي شمل أكثر من 90 ألفا على مدى خمس سنوات، أن أكثر من 25 في المئة ممن يمارسون أنشطة بدنية قوية تراجع خطر إصابتهم بأمراض القلب بين 54 و63 في المئة.

وبالنسبة لمن هم ضمن أكثر من 25 في المئة ممن يمارسون جميع التمارين، التي تغطي الأنشطة البدنية المعتدلة إلى القوية، فكان متوسط انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب بين 48 إلى 57 في المئة.

وقالت ريمما راماكاريشنان، المتخصصة في الإحصاء الحيوي وعالمة الأوبئة بجامعة أكسفورد والتي شاركت