سؤال إنقاص الوزن الأزلي: ممارسة الرياضة أم اتباع الحمية؟

كتبه هوب وارشو | 31 يناير ,2016

ترجمة حفصة جوده

السؤال : أيهما يؤثر بشكل أكبر عندما يتعلق الأمر بإنقاص الوزن : الغذاء وتناول سعرات حرارية محددة أم ممارسة الرياضة؟

الإجابة : نعم , إنه نفس الوقت من العام مرة أخرى، وقت اتخاذ القرارات الهامة في بداية العام الجديد, مثل إنقاص الوزن، تناول الطعام بمعايير محددة, الذهاب لصالة الألعاب الرياضية، وطرح الأسئلة الهامة حول إنقاص الوزن.

بالنسبة للمبتدئين , فلنبدأ أولًا بتعريف ممارسة الرياضة، هناك نوعان رئيسيان للألعاب الرياضية, رياضة الأيروبيكس، وهي رياضة إيقاعية تقوم على نشاط بدني لكامل الجسم وتعمل على زيادة معدل ضربات القلب، حيث توصي أحدث إرشادات الحكومة حول الأنشطة البدنية بأن يمارس البالغون الأيروبيكس متوسط القوة لمدة ساعتين ونصف الساعة على الأقل كل أسبوع، أو ساعة وربع الساعة من الأيروبيكس شديدة القوة، أو المزج بين المنهجين.

النوع الثاني من الأنشطة الرياضية هي تمارين الصلابة والتحمّل، فهي تعمل على تقوية العضلات الرئيسية وذلك بتكرار النشاط إلى حد الإرهاق حوالي 8 إلى 12 مرة، وتوصي الإرشادات الحكومية ذاتها بممارسة البالغين لأنشطة تقوية العضلات مرتين في الأسبوع على الأقل.

أطلق أحد الأبحاث، التي تبحث بالمخاطر الصحية لسلوكياتنا المستقرة، عدة توصيات أخرى تتمثل بإضافة "الحد من سلوكيات قلة الحركة والجلوس لفترات طويلة" كهدف رياضي ثالث، حيث تم تعريف "سلوك الاستقرار" بأنه جميع السلوكيات المرتبطة بكثرة الجلوس والاتكاء مما يعنى إستهلاك مستويات أقل من الطاقة وحرق القليل من السعرات الحرارية، وطبقًا للكلية الأمريكية للطب الرياضي, فإن الفترات الطويلة من ثبات الحركة, بغض النظر عن عدد مرات ممارسة الأيروبيكس وتمارين الصلابة, تعمل على زيادة مخاطر تطور أعراض ما قبل مرض السكري, والإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

إذن، القاعدة الأولى : لا تجلس أكثر من 90 دقيقة بدون حركة، إلا إذ كنت نائمًا بالطبع.

ممارسة الرياضة بانتظام هي أفضل علاج للصحة وطول العمر تبعًا للقائمة الطويلة من الفوائد الصحية البدنية والعقلية التي تتمتع بها، ومع ذلك، فالحقيقة المحزنة هي أن أقل من نصف الأشخاص البالغين بالولايات المتحدة يلتزمون بتوصيات النشاط البدني في ممارسة الأيروبيكس، والخُمس فقط يلتزمون بإرشادات ممارسة الأيروبيكس وتمارين الصلابة.

والآن لنتناقش حول السؤال الرئيسي :

قدمت الافتتاحية الأخيرة للمجلة البريطانية للطب الرياضي خلاصة القول حول موضوع ممارسة الرياضة أم الحمية الغذائية، حيث جاء بها "لا يمكنك تجاوز موضوع اتباعك لنظام غذائي سيء, فممارسة الرياضة ليست كافية لوحدها عندما يتعلق الأمر بخسارة الوزن أو الحفاظ على الصحة".

في واقع الأمر, من الصعب أن تتجاوز موضوع النظام الغذائي، حتى إذا اتبعت خطة غذائية صحية، طالما كنت تتناول سعرات حرارية أكثر مما يحرقة جسمك, فكر بالأمر, المشي لمسافة ميل واحد يحرق حوالي 100 سعرة حرارية، أي ما يعادل قطعة كبيرة من الفاكهة أو ملعقتين كبيرتين من المكسرات .

"تُظهر الأبحاث أن أكثر الطرق فاعلية لدى معظم الأشخاص لخسارة الوزن, هي التوفيق بين خطة من الطعام الصحي مع الانتباه للسعرات الحرارية وممارسة الرياضة بشكل كافٍ"، كما أخبرني جيم وايت, أخصائي تغذية وممارسة الرياضة وصاحب صالة ألعاب رياضية, في رسالة إلكترونية، وأضاف أيضًا أن ممارسة الأيروبيكس بمستويات عالية مع تقليل السعرات الحرارية يساعد بشكل أكبر على إنقاص الوزن مقارنةً بممارسة تمارين الصلابة فقط؛ فممارسة الرياضة فقط دون تقليل السعرات الحرارية لن يؤدي عادةً إلى فقدان الوزن.

"عادة ما يتطلب الأمر تغيير النظام الغذائي لإنقاص الوزن"، هذا ما قاله كيفين هال, الذي أجرى بحثًا عن عملية التمثيل الغذائي في المعهد الوطني للسكري وأمراض الجهاز الهضمي وأمراض الكلى, في رسالة إلكترونية، وأضاف هال أن الناس يخسرون وزنًا أقل من المتوقع عند ممارسة الرياضة فقط

لسببين, أولهما, أنهم قد يصبحون أقل نشاطًا في الأوقات الأخرى من اليوم, وثانيهما أنهم يتناولون طعامًا أكثر, ربما لأنهم يعتقدون أنهم يحرقون سعرات حرارية أكثر عندما يمارسون الرياضة أكثر من ذي قبل.

وترجمةً لهذه الأبحاث على أرض الواقع، فقد أخبرت زبائني أن الاهتمام الدقيق بالاستهلاك اليومي للسعرات الحرارية يشابه الفوز بجائزة الأوسكار لأفضل ممثل, أما ممارسة الرياضة فيشابه الفوز بجائزة أفضل ممثل مساعد.

أما عن دور ممارسة الرياضة في مساعدتك للحفاظ على الوزن الذي قد خسرته, فهو أمر لابد منه؛ فممارسة الرياضة بانتظام تساعد على تعويض تباطؤ التمثيل الغذائي الذي ينتج عادة عند حدوث خسارة ملحوظة في الوزن، ويفسر هال هذا الأمر قائلًا: "عندما يستطيع الأشخاص من ذوي الوزن الزائد خسارة بعض الوزن، فعادةً ما يحرقون سعرات حرارية أقل من أولئك الأشخاص ممن هم بنفس الوزن والذين لم يعانوا مسبقًا من زيادة في الوزن".

الحفاظ على الوزن يتطلب تعويض الفارق إما بتقليل السعرات الحرارية أو بزيادة النشاط البدني، ويقول بعض الأشخاص من السجل الوطني لمراقبة الوزن, والذي يقوم باستطلاعات منتظمة لهؤلاء الذين فقدوا الوزن وحافظوا على ذلك لعدة سنوات, أنهم يقومون بممارسة الرياضة لمدة ساعة يوميًا، كما أنهم يقللون من "سلوكيات قلة الحركة"، مثل مشاهدة التلفاز.

ببساطة, ممارسة الرياضة ليست الحل الوحيد لإنقاص الوزن والحفاظ على ما خسرته, لكنها جزء هام من المعادلة، والعنصر الأساسي الآخر هو التركيز المباشر على خطة الغذاء الصحية والتي تساعدك على التحكم بالسعرات الحرارية التي تتناولها معظم الوقت, مع وجود هامش لاتباع بعض خيارات الطعام الأقل صحية في المناسبات والاحتفالات، كما يجب أن تتأكد أيضًا من أن خطة الطعام تناسب احتياجاتك ولا تتطلب منك تغييرًا جذريًا في الطعام الذي اعتدت تناوله، وأخيرًا وليس آخرًا, يجب أن تستمر في اتباع هذا النمط من الحياة الصحية.

أخيرًا، نتمنى لكم حظًا سعيدًا في الجهود التي تبذلونها للمحافظة على أوزانكم في عام 2016.

المصدر: واشنطن بوست

رابط المقال : https://www.noonpost.com/10047/