

بررسی فواید پیاده‌روی برای سلامت روح و جسم در همه سنین

پیاده‌روی به سمت سلامت

مریم زاهدی



خبرنگار چار دیواری

پیاده‌روی یکی از بهترین و ساده‌ترین ورزش‌هایی است که توصیه می‌شود برای سلامتی انجام دهیم. پیاده‌روی به صورت گروهی و خانوادگی، علاوه بر حفظ سلامتی می‌تواند به شادابی روحیه ما هم کمک کند. این ورزش سبک در هر سن و سالی امکان‌پذیر است و فواید خاص خودش را دارد. حتی انجام منظم پیاده‌روی می‌تواند به کاهش وزن هم کمک کند و بسیار مفید باشد. این ورزش مفرح به خصوص می‌تواند به افرادی که شغل‌شان به گونه‌ای است که در طول روز ساعت‌های زیادی نشسته‌اند، می‌تواند کمک زیادی بکند اما چگونه پیاده‌روی کنیم تا بیشترین نتیجه را بگیریم و کمترین فشار و ضرر متوجه ما شود، این موضوعی است که در ادامه می‌خواهیم با همدیگر مرور کنیم. شاید باورش سخت باشد اما نشستن‌های طولانی مدت می‌تواند کشنده باشد! براساس نتایج آخرین تحقیقات و مطالعات علمی، نشستن طولانی مدت می‌تواند حتی بیشتر از سیگار برای سلامتی ضرر داشته باشد. پیاده‌روی می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مانند بیماری قلبی، دیابت و حتی فشار خون بالا، افسردگی و مشکلات حافظه به شما کمک کند. جالب‌تر از همه این‌که علاوه بر فواید جسمانی متعددی که با پیاده‌روی به آن می‌رسیم، این عمل می‌تواند برای سلامت روحی ما هم بسیار مفید باشد.

تقویت قلب و عروق

پیاده‌روی منظم به بهبود عملکرد قلب کمک می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد. این فعالیت باعث کاهش فشار خون، افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) و کاهش کلسترول بد (LDL) می‌شود.

کنترل وزن

پیاده‌روی یکی از بهترین روش‌ها برای سوزاندن کالری و کنترل وزن است. با سوزاندن ۶۰۰ کالری در روز از طریق پیاده‌روی، می‌توان به کاهش وزن کمک کرد. به عنوان مثال، فردی با وزن ۶۰ کیلوگرم می‌تواند با پیاده‌روی تند به مدت ۳۰ دقیقه حدود ۷۵ کالری بسوزاند.

پیاده‌روی خانوادگی

پیاده‌روی هم مانند بسیاری از فعالیت‌های دیگر به صورت دسته جمعی می‌تواند حس بهتری داشته باشد. طبیعی است که هر روز نمی‌توانیم با خانواده به پیاده‌روی برویم اما بهتر است برای روزهای تعطیل برنامه‌ریزی کنید؛ با اعضای خانواده به یک پارک یا فضای باز بروید و پیاده‌روی دسته جمعی را تجربه کنید. حتما در این برنامه پیچه‌ها و سالمندان را با خود همراه کنید. غیر از این‌که این پیاده‌روی دسته جمعی و خانوادگی می‌تواند به سلامت آنها کمک کند، در حفظ روحیه و شادابی آنها هم تأثیرات شگرفی خواهد داشت.

تقویت استخوان‌ها و مفاصل

پیاده‌روی به تقویت استخوان‌ها کمک کرده و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. این فعالیت باعث افزایش تراکم استخوان‌ها و حفظ سلامت مفاصل می‌شود.

تقویت سیستم ایمنی

ورزش منظم، از جمله پیاده‌روی، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و احتمال بروز بیماری‌های عفونی را کاهش می‌دهد.

بهبود وضعیت روحی

پیاده‌روی باعث ترشح هورمون‌های خوشحال‌کننده مانند اندورفین می‌شود که احساس شادی و نشاط را افزایش می‌دهد. این فعالیت همچنین می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.

بهبود عملکرد مغز

پیاده‌روی موجب افزایش جریان خون به مغز شده و عملکرد آن را بهبود می‌بخشد. این فعالیت به تقویت حافظه و تمرکز کمک کرده و خطر زوال عقل را کاهش می‌دهد.

کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲

تحقیقات نشان می‌دهد پیاده‌روی روزانه می‌تواند به کنترل سطح قند خون کمک کند و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. توصیه می‌شود افراد حداقل ۳۰۰۰ تا ۷۵۰۰ قدم در روز بردارند تا از این مزایا بهره‌مند شوند.

چگونه پیاده‌روی را در برنامه روزانه خود بگنجانیم؟

اگر فرد پرتحرکی نیستید، بهتر است برای گنجاندن پیاده‌روی در برنامه روزانه خود، به تدریج و گام به گام جلو بروید و برایش برنامه‌ریزی کنید. مثلاً می‌توانید از روزی ۱۰ دقیقه پیاده‌روی شروع کنید و کم‌کم به روزی نیم ساعت یا بیشتر برسید. همچنین می‌توانید بین کارهای روزانه خود برنامه‌ریزی کنید تا پیاده‌روی بیشتری داشته باشید. مثلاً صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوید و یکی دو ایستگاه قبل از محل کار یا تحصیل، از وسیله نقلیه عمومی پیاده شوید یا ماشین‌تان را به اندازه ۱۰ دقیقه پیاده‌روی دورتر از محل کار پارک کنید تا بتوانید در بین کارهای روزانه تحرک مناسبی داشته باشید. یادتان نرود در روزهای اولی که پیاده‌روی‌تان را شروع کرده‌اید، زیاد خودتان را خسته نکنید. رفته رفته و به مرور زمان پیاده‌روی را زیاد کنید تا به یکباره فشار زیادی به بدن‌تان تحمیل نشود.