

## عنوان مقاله:

ورزش خانگی دانش آموزان، راهکاری مناسب برای پیشگیری از سندرم متابولیک

## محل انتشار:

سومین همایش ملی دستاوردهای ورزش دانش آموزی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 2

## نویسندگان:

سحر پارسه - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز، دبیرمدارس استان کهگیلویه و بویراحمد

محمد اسدی گلزار - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز، دبیرمدارس استان البرز

## خلاصه مقاله:

سندرم متابولیک یک بیماری بسیار شایع، چند مؤلفه ای است که با مقاومت به انسولین، دیس لیپیدمی، چاقی شکمی و فشار خون بالا و نیز با خطر بالای دیابت نوع 2، بیماری های قلبی عروقی و آترواسکلروز همراه است. خصوصیات بالینی متنوع، پیچیدگی این بیماری را نشان می دهد، که شامل چندین مسیر متابولیکی تنظیم نشده و چندین هدف ژنتیکی است. در بحث علت شناسی سندرم متابولیک و مقاومت به انسولین، چاقی علت اصلی می باشد. از این رو افزایش شیوع چاقی خطر ابتلا به سندرم متابولیک را افزایش می دهد و با توجه به شیوع روزافزون چاقی، برای کاهش تأثیرات منفی بهداشتی سندرم متابولیک، به ویژه دیابت نوع 2 و بیماری های قلبی و عروقی، به تلاش بسیار زیادی نیاز می باشد. متخصصین، اصلاح سبک زندگی را که شامل ورزش و محدودیت کالری است برای درمان و پیشگیری از سندرم متابولیک توصیه می کنند. یافته ها حاکی از آن هستند که مداخلات ورزشی و محدودیت کالری با بهبود در همه مؤلفه های سندرم متابولیک همراه هستند. البته این اثرات بسته به هر مؤلفه و عوامل دخیل متفاوت می باشد. با این وجود شواهد ارائه شده، از ارتقاء سبک زندگی به عنوان یک استراتژی اثر بخش برای درمان سندرم متابولیک حمایت می کند. سازمان های مختلفی از جمله سازمان بهداشت جهانی (WHO)، تعریف های از سندرم متابولیک ارائه داده اند. اگر چه معیارهای مشخص کننده آستانه سندرم متابولیک بین سازمان ها متفاوت است ولی در 4 مؤلفه اصلی با هم توافق نظر دارند: 1. چاقی شکمی 2. متابولیسم ناکارآمد گلوکز 3. دیس لیپیدمی و 4. فشار خون بالا. از آنجا نقش موثر ورزش بر هر یک از مؤلفه های فوق در اکثر تحقیقات به اثبات رسیده است، برای مثال تا 0 تاثیر ورزش بر متابولیسم و جذب گلوکز که با افزایش حساسیت به انسولین و نیز افزایش ناقلین گلوکز (GLUT4) در عضله اسکلتی همراه است و یا نقش موثر تمرینات استقامتی و هوازی بر درمان فشار خون بالا که از طریق آزادسازی گشادکننده های عروقی صورت می گیرد، به نظر می رسد که ورزش یکی از بهترین و کم هزینه ترین راه های پیشگیری و درمان سندرم متابولیک می باشد. با ایجاد فاصله گذاری های اجتماعی در پی شیوع ویروس کرونا و پدید آمدن عادت های جدید در جامعه جهانی، جامعه ورزشی و نیز ورزش مدارس و دانش آموزی نیز دچار تغییرات بسیار و در مواقعی اجباری شدند. تعطیلی مدارس و به نوبه آن تعطیلی کلاس های درس تربیت بدنی و ورزش و ادامه فعالیت های آن از طریق فضای مجازی تا این لحظه نشان داده است که کودکان شوق به فعال بودن و فعالیت داشتن و بازی کردن را به طور غریزی در وجود خود داشته و با علاقه آن را دنبال می کنند. بنابراین به نظر می رسد که ادامه داشتن این روش یعنی ترکیب کلاس های حضوری و کنترل از راه دور دانش آموزان در درس تربیت بدنی و ترغیب آنها به ورزش کردن در خانه می تواند راهکار بسیار مناسبی برای پیشگیری از سندرم متابولیک که روز به روز در حال افزایش است، در دانش آموزان و کودکان باشد.

## کلمات کلیدی:

ورزش دانش آموزی، ویروس کرونا، سندرم متابولیک

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1168509>



