

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین ورزشی بر عوامل اشتها و رفتار خوردن در افراد مبتلا به چاقی و اضافه وزن

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد علوم فنی مهندسی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 2

نویسندگان:

حورالسادات موسوی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی محض

سید محمد مرندي - استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه اصفهان

فهیمه اسفراجانی - دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه اصفهان

خلاصه مقاله:

چاقی و اضافه وزن از معضلات دنیای مدرن هستند که علیرغم پیشرفت های صورت گرفته آمار آن هر سال بالاتر رفته و هزینه های زیادی را به جوامع تحمیل می کند. بطور ساده تعادل مثبت انرژی منجر به اضافه وزن می شود، زمانیکه میزان انرژی دریافتی بیشتر از انرژی مصرفی، از طریق متابولیسم، گرمایابی و فعالیت بدنی می باشد. رابطه بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی توسط سیستم کنترل اشتها و رفتار خوردن تنظیم می شود. تنظیم خوردن تحت تاثیر مجموعه ای از عوامل ژنتیکی، محیطی و هورمونی قرار دارد. عوامل محیطی شامل فاکتورهای است که می تواند خطر تعادل مثبت انرژی را ایجاد کند و فاکتورهای ژنتیکی برای تعیین پاسخ متفاوت افراد در محیط مشابه اهمیت دارد. هر چند که تاثیر محیط می تواند بر فیزیولوژی نرمال غلبه کند. با توجه به محیط چاقی زای کنونی اشتها و رفتار خوردن نقش کلیدی در تعادل انرژی دارند و بدون تغییر در این زمینه مداخلات کاهش وزن به نتیجه نمی رسد. به دلیل ایجاد پاسخ جبرانی در سیستم کنترل اشتها کده با افزایش انرژی دریافتی در مقابل تعادل کالری منفی دفاع می کند به اهمیت رفتار خوردن پی می بریم. در صورتی که بدن به پیام های گرسنگی و سیری پاسخ مناسب ندهد توقف یا معکوس کردن چرخه چاقی مشکل است. در این مقاله با بررسی تحقیقات انجام گرفته تاثیر فعالیت بدنی بر اشتها و رفتار خوردن مورد بحث قرار می گیرد.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/980943>

