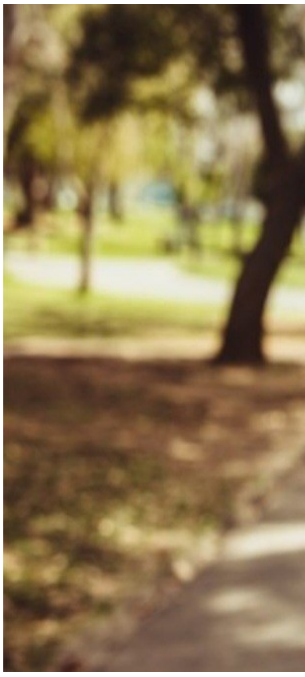
مع التقدم بالعمر... إليك بعض النصائح للحفاظ على لياقتك البدنية



اكدت صحيفة "التايمز" البريطانية، اليوم الأربعاء، على أهمية تعديل النهج المتبع للحفاظ على اللياقة البدنية مع التقدم في العمر، مشددة على ضرورة التركيز على بناء العضلات وتقوية الجسم بدلاً من الاعتماد على الحميات القاسية أو الوسائل السريعة لفقدان الوزن.

وأوضح التقرير، أن:"الدراسات الحديثة كشفت أن حوالي 40% من الوزن المفقود لدى بعض الأشخاص يكون من الأنسجة الخالية من الدهون، مما ينعكس سلبًا على صحة العضلات والعظام، ويؤدي إلى تدهور الحالة العامة للجسم".

وأشار التقرير إلى، أن:"التغيرات الهرمونية المرتبطة بالتقدم في العمر، مثل انخفاض مستويات هرموني الإستروجين والتستوستيرون، تؤدي إلى زيادة الدهون في مناطق معينة كالبطن والصدر، مما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة".

وفي هذا السياق، شددت مدربة اللياقة البدنية دالتون وونغ على أهمية التركيز على بناء العضلات عند

فقدان الوزن، مشيرة إلى، أن:"إهمال هذا الجانب يمكن أن يؤدي إلى فقدان الكتلة العضلية، مما يجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض".

وأضافت وونغ، أن:"الجمع بين تمارين المقاومة والنشاط الهوائي، إلى جانب التغذية الصحية المتوازنة، يُعد الطريقة الأكثر فعالية لتحسين اللياقة البدنية وتعزيز صحة الجسم".

وأكد التقرير على دور تمارين المقاومة، مثل القرفصاء والسحب المنحني والرفعة الميتة، في الحفاظ على الكتلة العضلية وتقليل الدهون الحشوية، التي تعتبر من أبرز العوامل المسببة للأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب.

وإلى جانب دورها في بناء العضلات، تسهم هذه التمارين في تحسين عملية الأيض وتقوية العظام، مما يقلل من مخاطر الإصابة بهشاشة العظام مع التقدم في العمر ويعزز الصحة العامة.