

ورزشی درمانی در افراد بالغ مبتلا بہ چاقی

حامد علی زاده پهلوانی
امین بویر احمدی
حبیب ا... رضایی
حمید رضا بوعلی
ہانی عیدی زاده

دومینیک ہانسسن

ویراستاران

حامد علی زاده پهلوانی
امین بویر احمدی



حنم

ناتھنر شخصیت کتاب ہا
تاریخ ہف ہجے و علوم ورزشی



ناشر تخصصی کتاب های
تربیتی، علمی و ورزشی

ورزش درمانی در افراد بالغ مبتلا به چاقی

تألیف: دومینیک هانسن

ویراستاران: حامد علی زاده پهلوانی، امین بویراحمدی

ترجمه: حامد علی زاده پهلوانی، امین بویراحمدی،
حبیب اله رضایی، حمیدرضا بریلی، نانی عیدی زاده

• سرپرست واحد گرافیک: المیرا بیرومندی

• طراحی صفحات: واحد گرافیک

• طراحی جلد: محمود رضا لطیفی

• لیتوگرافی: باختر

• آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰ ۰۰۰ ریال

عنوان و نام پدیدآور: ورزش درمانی در افراد بالغ مبتلا به چاقی /
[ویراستار] دومینیک هانسن، ویراستاران حامد علی زاده پهلوانی، امین
بویراحمدی؛ ترجمه حامد علی زاده پهلوانی ... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۳۶۶ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۱۱۲-۱

وضعیت فهرست نویسی: فبا

یادداشت: ترجمه حامد علی زاده پهلوانی، امین بویراحمدی، حبیب اله رضایی،
حمیدرضا بوعلی، هانی عیدی زاده.

یادداشت: عنوان اصلی: Exercise therapy in adult individuals
with obesity, 2013

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: چاقی -- ورزش درمانی

عنوان: Obesity -- Exercise therapy

موضوع: چاقی

موضوع: Obesity

موضوع: ورزش ها، ورزشی

موضوع: Exercise therapy

شناسه افزوده: هانسن، دومینیک، ۱۹۸۰ - Hansen, Dominique M.

شناسه افزوده: علی زاده پهلوانی، حامد، ۱۳۶۵ - مترجم، ویراستار

شناسه افزوده: بویراحمدی، امین، ۱۳۶۰ - مترجم، ویراستار

رده بندی کنگره: ۶۱۱.۰۵ : ۴۱۱.۰۵۲۸

رده بندی دیویی: ۶۱۱.۰۵ : ۸۰۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۸۲۴۸

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، همسنان
و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای
انتشارات حتمی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی
حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت
پیگرد قانونی قرار می گیرند.

نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین
خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات.

ساختمان ۱۳۶۰، فروشگاه کتاب کاشفان

تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰

سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶

پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>

<http://www.Hatmi.ir>

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده
لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

فهرست مطالب

۱۱	اپیدمیولوژی چاقی و بیماری‌های مرتبط	فصل ۱
<i>Emil Ginter and Vlado Simko</i>		
۲۷	ارزیابی ترکیب بدن در افراد چاق	فصل ۲
<i>Graham Woodrow</i>		
۵۱	ارزیابی بیابان چاقی: سبب از مداخله ورزشی	فصل ۳
<i>Mats Börjesson</i>		
۶۵	محدودیت کالری و / یا انرژی ورزش در مدیریت چاقی	فصل ۴
<i>Trevor O'Neill, Einat Shalev-Goldman and Robert Ross</i>		
۹۷	فیزیولوژی ورزش در افراد چاق: عملکرد قلبی عروقی	فصل ۵
<i>Luca A. Gondoni</i>		
۱۱۵	فیزیولوژی ورزش در افراد چاق: عملکرد تنفسی	فصل ۶
<i>Santiago Lorenzini and Tony G. Babb</i>		
۱۳۱	فیزیولوژی ورزش در افراد چاق: تنظیم هورمون غدد درون‌ریز	فصل ۷
<i>Dominique Hansen</i>		
۱۵۱	فیزیولوژی ورزش در بزرگسالان چاق: عملکرد و تحرک عضله	فصل ۸
<i>Bret H. Goodpaster and Deborah A. Josbeno</i>		

*Bart Roelands and Romain Meeuse**Cedric Moro**Riccardo Dalle Grave**Dominique Hansen**Undurti N Das**Mark Hopkins, Eleanor, Catherine Gibbons, Phillipa Caudwell, Graham Finlayson
John Blundell and Neil King Bryoni, Katy Horner**Stephen H. Boutcher**Karen Van Proeyen*

از قرن ۱۹، اروپا و ایالات متحده آمریکا یک انقلاب صنعتی را تجربه کردند که در آن سفر با مسافت زیاد و تولید مقدار بالا (صنعتی)، همه با مصرف انرژی نسبتاً کم برای انسان امکانپذیر شد. انقلاب دوم توسط اختراع کامپیوتر آغاز شد. توسط این اختراع، بسیاری از کارهای فکری همه گیر شد، و ارتباطات از تعامل چهره به چهره شخصی به ارسال و دریافت ایمیل و برقراری ارتباط در سیستم شبکه اجتماعی تغییر کرد. به دلیل این تغییرات شدید، انسان‌ها حالا قادر به سفر سریعتر و بیشتر از قبل هستند، و مقادیر بیشتری از انواع اختراعات را در یک چارچوب زمانی کوتاه تولید می‌کنند، و کارهای فکری که فراتر از توانایی‌های مغز انسان می‌باشد را انجام می‌دهند.

با این حال، یک بعد منفی برای این داستان موفق وجود دارد. از زمان معرفی وسایل نقلیه و مکانیکی / دستگاه‌های دیجیتال دیگر، به یک فعالیت بدنی با سطح بالا برای رسیدن به اهداف زندگی روزمره وجود ندارد. نسبت زندگی بی‌حرکت شروع می‌شود. در نتیجه، این موضوع مورد توجه قرار گرفته است که سطح فعالیت بدنی انسان به طور پیوسته در قرن گذشته کاهش یافته است. در مقابل، در دسترس بودن مواد غذایی، و به طور ویژه مواد غذایی غنی از چربی، در بازه زمانی مشابه افزایش یافته است. چنین محیطی حفظ وزن بدن مناسب را بهبود نمی‌بخشد، چون تصور بر این است که ما، انسان‌ها، به طور ژنتیکی به راحتی توده بافت چربی ذخیره را در صورت تعادل کالری مثبت (عدم فعالیت بدنی و / یا افزایش مصرف کالری) قبلاً تعیین کرده‌ایم.

ژنوم ما احتمالاً در اواخر دوران سنگی^۱ (۵۰,۰۰۰-۱۰,۰۰۰ سال قبل از میلاد) از معیاری که موافق با بقاء در یک محیط طالب فعالیت بدنی مانند جامعه گردآورنده^۲ و شکارچی‌های اجداد ما می‌باشد انتخاب شده است. نوسانات بین فراوانی غذا و قحطی^۳ غیر معمول نبوده است، و منجر به نوسانات در ذخائر سوخت درونزا، انسولین پلازما و پروتئین‌های تنظیمی متابولیکی می‌شوند که به نوبه خود ممکن است از انتخاب ژنوتیپ متابولیکی بهینه برای چنین شرایطی مشتق شده باشد. تئوری ژن-صرفه‌جو بیان می‌کند که این افراد در اواخر دوره سنگی قادر به

تبدیل کردن کالری‌ها به بافت چربی بوده‌اند و به راحتی بافت چربی را در طول فراوانی غذا ذخیره می‌کرده‌اند، تا به احتمال زیاد میزان بقای بالاتری در طول قحطی داشته باشند و قادر به انتقال ژن‌های خود به نسل بعدی باشند. این ممکن است دلیلی باشد که بسیاری از افراد جامعه مدرن حامل این ژنوتیپ صرفه‌جو باشند. بنابراین، تغذیه بیش از حد همراه با سبک زندگی ساکن، در حال حاضر در دوران مدرن، می‌تواند مسئول افزایش شیوع چاقی باشد. اگرچه زمانی استراتژی بقا موثر بوده است، اما در حال حاضر عواقب زیان‌آوری دارد.

مهم است که از چاقی جلوگیری / درمان شود، چون این بیماری می‌تواند به عنوان یک آمادگی برای بسیاری از بیماری‌های دیگر مانند مقاومت به انسولین / دیابت نوع ۲، بیماری‌های گوارشی، اختلال در عملکرد ریوی، انواع سرطان خاص، صدمات ارتوپدی، بیماری‌های قلبی عروسی، و غیره در نظر گرفته شود. به طوری که در نتیجه، امید به زندگی در حدود ۶-۷ سال در افراد چاق، در ترکیب با یک بیماری مزمن بزرگتر، بستری مکرر، و / یا کیفیت زندگی پایین‌تر کاهش می‌یابد.

با وجود شواهد موجود درباره اثرات مخرب چاقی بر سلامت و امید به زندگی، و این واقعیت که هر دو متخصصان مراقبت‌های پیشگیرانه و پزشکی و بی‌اران به خوبی از این عواقب آگاه هستند، شیوع نشانه‌های چاقی در سراسر جهان در حال افزایش است. بنابراین، دولت‌ها و ارگان‌های رسمی در حال ترویج فعالیت بدنی و رژیم غذایی سالم در مقیاس جامعه هستند. علاوه بر این، افزایش مقدار منابع موجود درباره این موضوع به متخصصان مراقبت‌های بهداشتی، و همچنین بیماران، به منظور مبارزه آنها در برابر چاقی کمک کننده است.

در مراقبت از چاقی، ورزش درمانی اغلب اجرا می‌شود. علاوه بر این تعدیل مصرف مواد غذایی، تجویز دارو، و / یا عمل جراحی، به عنوان سنگ بناهای استراتژی درمان در نظر گرفته می‌شوند. همچنین اغلب تصور می‌شود که ورزش درمانی در چاقی "ساده و درست" و "همیشه موثر" است. اگر این مورد در واقع درست باشد، پس در اینجا نیاز به تحقیقات / مطالعه علمی بیشتر وجود ندارد، در سراسر جهان مشابه مداخلات ورزشی به افراد چاق تجویز می‌شود، و ورزش درمانی همیشه موثر بوده است (همیشه بافت چربی پایتتر). باید تعجب‌آور نباشد که این موضوع حتمی نیست. در مقابل، نحوه اجرا ورزش درمانی در درمان چاقی هنوز هم به شدت بحث برانگیز است و به نظر می‌رسد یک موضوع پیچیده است.

سوالات زیادی نسبت به پاسخ‌ها با توجه به تأثیر ورزش درمانی دربارهٔ سطح فعالیت بدنی در هوای آزاد و / یا مصرف مواد غذایی در افراد چاق وجود دارد؛ و چرا برخی از بیماران کاهش توده بافت چربی را در نتیجهٔ مداخلهٔ ورزش تجربه می‌کنند، در حالی که دیگران تجربه نمی‌کنند. علاوه بر این، پاسخ فیزیولوژیکی حاد به تمرین بدنی در افراد چاق (قلبی و عروقی، ریوی، متابولیکی، عضلانی) مبهم است مگر اینکه با جزئیات بیشتر مطالعه شود. چگونه در افراد چاق برای شرکت در مداخلات ورزش طولانی مدت ایجاد انگیزه شود، و به طور دائم شیوه زندگی آنها تغییر یابد، این یک موضوع پیچیده است. بنابراین، بر اساس این چند نمونه (و موارد بیشتری که اینجا هستند)، دانستن دقیق اینکه چگونه ورزش درمانی انجام شود و چه نوع محاسبه‌ای هنگام تنظیم کردن این مداخلات برای مراقبت از چاقی در نظر گرفته شود، ممکن است، در برابر فکار عمومی، دور از مقدار مثبت باشد.

بنابراین هدف از این کتاب، ارائهٔ دانش دقیق و مبتنی بر شواهد در مورد ورزش درمانی در افراد بالغ چاق است. این خلاصه‌ای از چیزی است که ما امروز در مورد ورزش درمانی در افراد بالغ چاقی میدانیم، و امیدواریم توانا، مطالعات / ایده علمی جدید منجر شود؛ که ما را به هدف اصلی نزدیک کند: در نهایت چگه نگه‌داری و اجرای ورزش درمانی موثر در درمان چاقی را درک می‌کنیم. علاوه بر این، این کتاب می‌تواند برای هر کس که در اجرای ورزش درمانی در درمان چاقی درگیر است: پزشکان، دانشمندان، درمانگرهای فیزیکی، فیزیولوژیست‌های ورزش، مربیان تربیت‌بدنی، و همچنین برای بیماران آنها اطلاعات مهمی ارائه کند.

در ابتدا حمد و سپاس خدا را از لسان اما سجاد (ع) آغاز می‌کنم که می‌فرماید سپاس خدایی را که اول است بدون آنکه پیش از او اولی باشد، و آخر است بدون آنکه پس از او آخری باشد. خدایی که دیده‌های بینندگان از دیدنش فرومانده، و اندیشه‌های توصیف کنندگان از وصفش عاجز شده‌اند. آفریدگان را به قدرت خود پدید آورده و ایشان را بر وفق خواست خود خلق فرموده است. سپس در طریق اراده خود روان ساخته و در پی محبت خود برانگیخته است. سپاس خدای را بر آنچه از خدائی خود به ما شناسانده و بر آنچه از شکر خود به ما الهام کرد و بر آن درها که از علم به ربوبیتش بر ما گشوده و بر اخلاص در توحیدش که ما را به ان راهبری کرده و ما را از کجروی و شک در کار خود دور ساخته است. سپاس خدایی را که زیبایی بی‌اواس را برای ما برگزید و روزی‌های پاکیزه را بر ما روان ساخت و ما را به تسلط همه آفریدگان بر تری داد و از این جهت همه مخلوقاتش ما را به قدرت او فرمانبردار و به نیرویش از طاعت ما بچارند. سپاس خدایی را که برای قبض و بسط اعضاء، آلات و عضلاتی در بدن ما ترکیب کرد. ما را از آسایش‌های زندگی بهره‌مند گردانید و اعضایی برای کار در پیکر ما برقرار کرد. ما را با از روزی‌های پاکیزه اطعام فرمود، و به فضل خود توانگر ساخت و به نعمت خود سرمایه کشید. سپس ما را به پیروی او امر خود، فرمان داد تا طاعتمان را بسنجد و از ارتکاب نواهی خود نماند. مود تا شکرمان را بیازماید. پس از راه امرش منحرف گشتیم و بر مرکب نهی او سوار شدیم. در این حال به عقوبت ما شتاب نکرد و در انتقام ما تعجیل نفرمود؛ بلکه به رحمت خود از روی شرم ما مدارا کرد، و به مهربانی خویش از روی حلم بازگشتن ما را انتظار کشید. آنچه را که ناپسندیدیم آن را نداشتیم از ما برداشته و بیرون از حد طاقتمان تکلیف نفرموده و جز به کار آسانش و نداشتن، و برای هیچ یک از ما حجتی و عذری باقی نگذاشته است. سپاسی که پایان نپذیرد و شماره‌اش به احصاء در نیاید و برای نهانیش دسترس و برای مدتش انقطاعی نباشد. سپاسی که موجب رسیدن به طاعت و عفو او و سبب خوشنودی و وسیله آمرزش و راه به سوی بهشت و پناه از انتقام و ایمنی از خشم و پشتیبانی طاعت، و مددکار بر ادای حق و وظایف او باشد.

وقتی به برنامه سعادت بخش فطری دینی می‌پردازیم نه تنها به ماهیت بینقص آن در بخش روحی و فرازمینی آن پی می‌بریم بلکه جامعیت و کامل بودن آن را در سلامت جسم

خود درک می‌کنیم. در این راستا امام رضا (ع) می‌فرماید: بدن همانند زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آب دهی به آن مراقبت شود، به گونه‌ای که آب، نه بیشتر از نیاز به آن برسد تا آن را غرق کند و نه از اندازه کمتر باشد تا آن را به خشکی گرفتار سازد، آبادانیاش استمرار می‌یابد و خرمی‌اش بیشتر می‌گردد و کشت آن برکت می‌یابد؛ اما اگر از آن غفلت شود، به تباهی می‌گراید و علف هرز در آن می‌روید. بدن چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و نوشیدنی، چنین است؛ بنابراین اگر مردم در خوردن به کم بسنده می‌داشتند، بدن‌هایشان سالم بود. در این حوزه در روایتی دیگر امام علی (ع) می‌فرماید: کم خوری، مایه گرمی داشتن بیشتر خویش است و سلامت را بیشتر استمرار می‌بخشد؛ به طوری که هر کس خوراکش کم باشد، دردهایش نیز کم است؛ یا به عبارت دیگر خوراک را کم کن تا بیماری‌ها را کم کنی؛ بنابراین در عائله بایسته است که به هنگام شیرینی غذا، تلخی دارو را نیز به یاد داشته باشد. از طرف دیگر این برنامه سعادت بخش فطری نه تنها دستور به پیشگیری بیماری از طریق درست مصرف کردن غذا را می‌دهد؛ بلکه در مقابل ورزش را نیز برای سلامتی و تندرستی بدن و نیز برای درمان تنبلی و سستی و همچنین چاقی ارائه می‌دهد. در این راستا امام صادق (ع) توصیه فرمودند از چاق شدن همانند خرف‌هایی که برای ذبح شدن، چاق نگهداری می‌شوند بپرهیزید. در ادامه حتی از پیشگیری چاقی فراتر می‌رود و به نیرومندی، قوی بودن و تندرستی هدایت می‌کند. در این باره امیرمومنان نیز می‌فرماید: کم‌خوردن تندرستی و سلامتی از برترین نعمت‌هاست؛ و هر کس کار بدنی کند قوی‌تر شده، و هر کس در کار کردن کوتاهی نماید، ضعیف‌تر خواهد شد. به طوری که پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: مومن قوی و نیرومند باشد از مومن ضعیف، بهتر و دوست داشتنی‌تر است. در ادامه این آیین فطری حتی به استمرار و مستمر بودن ورزش تأکید شده است. در این باره امام حسین (ع) می‌فرماید: در تمام مدت عمر خود برای سلامتی و حفظ تندرستی بدن‌های خود کوشا باشید. حتی جلوتر که برویم موقع و زمان فعالیت بدنی نیز در دین فطرت بیان شده است به طوری که امام علی (ع) می‌فرماید در بامداد و عصر که هوا خنک است راه‌پیمایی کن و در وسط روز که هوا گرم است مردم را برای استراحت و آسایش بازدار و آهسته بران تا ناتوانان نیز بتوانند همراه توانایان بیایند.

حال در دنیای صنعتی امروز به دلیل وجود تولید فراوان غذاهای صنعتی و افزایش مصرف غذاها با حجم کالری بالا و از طرف دیگر میزان کار بدنی و فعالیت فیزیکی کم، انسان مبتلا

به چاقی شده است؛ به طوری که موجب ایجاد بیماری‌های بسیاری نظیر دیابت نوع ۲، بیماری‌های گوارشی، اختلال در عملکرد ریوی، انواع سرطان‌های خاص، صدمات ارتویدی، بیماری‌های قلبی عروقی و غیره شده است. حال داشتن اطلاعات در این زمینه برای مقابله با این پدیده می‌تواند کمک مهمی برای درمان چاقی و بیماری‌های مربوط به آن باشد. از این رو با دوستان خود تصمیم بر ترجمه کتاب ورزش درمانی در افراد بالغ مبتلا به چاقی با عنوان لاتین "Exercise therapy in adult individual with obesity" گرفتیم. نویسنده این کتاب که دارای فصل ۱۶ می‌باشد هانسن دومینیک "Dominique Hansen" می‌باشد. از ویژگی‌های این کتاب بررسی چاقی در نقاط مختلف جهان و معرفی روش‌هایی برای سنجش چاقی در افراد، بررسی تأثیر چاقی بر سیستم‌های بدن مانند قلب و عروق، ریه و تنفس، عضله اسکلتی، دستگاه اسکلتی-عضلانی، مغز و ناقل‌های عصبی است، همچنین در ادامه روش‌های روان‌شناختی پایبندی و ورزش را برای افراد چاق توصیه می‌کند؛ و روش‌های تمرین ورزشی مناسب برای کاهش میزان چربی بدن را برای افراد چاق پیشنهاد می‌کند. از آنجا که ترجمه کتاب شاید دارای ضعف‌هایی باشد که از دید مترجمین پنهان مانده باشد و به چشم نافذ خوانندگان عزیز بیاید؛ از بزرگواران عزیز که تذکرات لازم را از طریق پست الکترونیکی بدست مترجمین برسانند کمال تشکر و سپاس را داریم.

مقدمه خود را با عبارت طنزگونه و شاید واقعی مانند این گزاره به پایان می‌برم "به اندازه‌ای که قاشق‌ها و پرخوری‌ها انسان‌ها را از پای درآورند، جنگ‌ها نتوانسته‌اند انسان‌ها را از پای درآورند؛ در نهایت به دلیل این توفیق که خداوند متعال به من بخشید و عمری داد تا هدیه‌ای ناچیز به جامعه علمی، ورزشی و چاق تقدیم کنیم سپاسگذارم. چرا که معتقدیم به فرموده امیرمومنان که می‌فرماید شکر نعمت، نعمت افزون کند.

حامد علیزاده پهلوانی

Alizadehh76@yahoo.com