

## یک چربی خطرناک و روش کاهش آن!

تهران (پانا) - نوعی از چربی در بدن وجود دارد که باید توجه ویژه ای به آن داشته باشید زیرا می تواند اثر چشمگیری بر سلامت و طول عمر شما داشته باشد و آن چربی اطراف قلب است. احتمالا می دانید که برای حفظ سلامت خود باید بر میزان چربی کلی بدن خود نظارت داشته و آن را در سطحی مطلوب حفظ کنید.

به گزارش عصر ایران، به نقل از "ایزی هلت اپشنز"، چربی بیش از حد می تواند عملکردهای اندام های بدن را مختل کرده و آنها را در معرض خطر قرار دهد.

اما نوعی از چربی در بدن وجود دارد که باید توجه ویژه ای به آن داشته باشید زیرا می تواند اثر چشمگیری بر سلامت و طول عمر شما داشته باشد و آن چربی اطراف قلب است. میزان بیش از حد این چربی می تواند با عوارض مختلف یا حتی مرگ زودهنگام همراه باشد.

انواع چربی قلب و خطری که ایجاد می کنند

باید به این نکته توجه داشته باشید که دو نوع چربی اطراف قلب را فرا می گیرند و هر کدام می توانند خطرات خاص خود را در پی داشته باشند.

نوع نخست، بافت چربی اپیکاردیال نام دارد. این نوع از چربی خطر بیماری قلبی و همچنین رویدادهای قلبی و عروقی ناگهانی، مانند حمله قلبی را افزایش می دهد. چربی اپیکاردیال با آترواسکلروز (تصلب شرایین) یا انباشت چربی، کلسترول و پلاک در دیواره سرخرگ ها نیز پیوند خورده است.

نوع دومی به نام بافت چربی پریکاردیال شناخته می شود. همانند چربی اپیکاردیال، هرچه میزان این چربی نیز بیشتر باشد، احتمال ابتلا به آترواسکلروز نیز افزایش می یابد. همچنین، این نوع چربی با کلسیفیکاسیون کرونری، پرفشاری خون، سطوح پایین کلسترول خوب (HDL) و حتی سندرم متابولیک پیوند خورده است.

خوشبختانه به لطف نتایج مطالعه ای که به تازگی انجام شده است هرچه بهتر از چگونگی مقابله با چربی قلب آگاه شده ایم.

مطالعه ای که در نشریه JAMA Cardiology منتشر شد، نشان داده است که تمرینات ورزشی قدرتی گزینه ای ایده آل برای کاهش چربی اطراف قلب است.

شرکت کنندگان در این مطالعه به دو گروه تقسیم شدند که یک گروه تمرینات قدرتی و گروه دیگر تمرینات هوازی را به مدت سه ماه انجام دادند.

به طور کلی، هر دو نوع تمرین در کاهش چربی اطراف قلب موثر بودند. میزان کاهش چربی اپیکاردیال به واسطه تمرینات قدرتی ۳۲ درصد بود، در شرایطی که این میزان برای تمرینات هوازی ۲۴ درصد بود. از سوی دیگر، انجام تمرینات قدرتی کاهش ۳۱ درصدی چربی پریکاردیال را نشان داد، در شرایطی که تمرینات هوازی موفقیت چندانی در کاهش این نوع از چربی نداشتند.

به گفته پژوهشگران، نتایج تمرینات قدرتی و هوازی به صورت جداگانه مورد بررسی قرار گرفته و ترکیب آنها ممکن است نتایج جالب توجه بیشتری را به همراه داشته باشد.

بر همین اساس است که آنها ترکیب کار با وزنه و تمرینات هوازی مانند پیاده‌روی، دویدن آرام، و دوچرخه سواری را برای بهره‌مندی از فواید حداکثری در زمینه کاهش چربی اطراف قلب را توصیه کرده اند.