

چاقی سلامت روان را مختل می کند

دانشمندان با مطالعه چاق ترین افراد دنیا متوجه شدند که افزایش شاخص توده بدنی علاوه بر عارضه های زیادی که به همراه دارد باعث به خطر افتادن سلامت روان می گردد.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، درحالی که فعالیت های جسمانی مانند ورزش و تمرین برای جلوگیری از بسیاری بیماری ها مانند چاقی و فشار خون بالا مورد استفاده قرار می گیرد، عدم فعالیت طولانی مدت نتایج منفی زیادی برای سلامتی روان دارد.

محققان با مطالعه گروهی از مهاجران ژاپنی در مالزی که بالاترین نرخ چاقی در جهان را دارند، دریافتند افرادی که به طور منظم ورزش می کردند به طور متوسط ۱۳۵ دقیقه زمان کمتری را صرف کم تحرکی کرده اند و کیفیت زندگی آنها ۵/۵ نمره بالاتر از افرادی است که ورزش نمی کردند.

این نشان می دهد که ورزش منظم در واقع با سلامت روان بهتر ارتباط دارد.

انتهای پیام/