

Yoğun egzersiz ve katı beslenme programları sağlığı nasıl etkiliyor? Sabri Ülker Vakfı daha sağlıklı bir yaşam için, fiziksel aktivite ve beslenme ilişkisinin dengede tutulmasının önemine dikkat çekiyor.



Kas Yaparken Göz Çıkarmayın

Güçlü kaslara sahip olmak kronik hastalık riskini azaltmaya, kilo kontrolüne, uyku kalitesine ve stres yönetimine destek oluyor, bilişsel kapasite ve hafızayı geliştiriyor. Son yıllarda kas geliştirmek ve fit görünmek için egzersiz programları uygulayan kişilerin sayısı da artıyor.

Kaslı bir görünüm, çoğu zaman ideal beden imajı ile bağdaştırılıyor. Kısa dönemde kas oranını arttırma arzusu ile yoğun egzersiz ve katı beslenme programları uygulanabiliyor, hekime ve uzmana danışmadan destek ürünleri kullanılabilir. Ancak bu durum sağlığı olumsuz yönde etkileyebilir.

Kaslı bir görünüm her zaman sağlıklı bir bedeni yansıtmayabilir. Sağlık otoriteleri, vücudun kaldırabileceğinden daha yoğun ve ağır bir program uygulayan bireylerin -fiziksel yaralanma riskleri bir yana-

genel sağlık tablosunu da olumsuz etkileyebileceği yönünde uyarıyor. Ayrıca fiziksel aktivitenin mutlaka bir uzman eşliğinde planlanması gerekliliğine dikkat çekiyor.

Sağlıklı Kas ve İskelet Sistemi İçin Neler Yapmalıyız?

Egzersiz

Dünya Sağlık Örgütü haftada 150 dakika yürüyüş, bisiklet, yüzme gibi orta şiddetli dayanıklılık egzersizlerinin yapılmasını; buna ek olarak kasların sağlıklı gelişimi için büyük kas gruplarını (bacaklar, kollar, karın, kalça, sırt, omuz ve göğüs) çalıştıracak kuvvet egzersizlerinin de haftada 2-3 gün uygulanmasını öneriyor.

Toparlanma

Kuvvet egzersizlerinin doğal sonucu olarak, kas dokuda yıpranmalar meydana gelebilir ancak vücut bunu daha

kuvvetli hâle getirerek onarır. Onarım ve toparlanma için ise her kas grubuna en az 48 saatlik bir dinlenme süresi tanınmalıdır.

Beslenme

Karbonhidrat, protein ve yağları yeterli ve dengeli oranda içeren bir beslenme düzeni, sağlıklı bir kas yapısının olmazsa olmazıdır. Daha fazla protein tüketildiğinde kasların artacağı yaygın inanılan ancak herkes için geçerli olmayan bir bilgidir. Profesyonel sporcuların protein gereksinimi, düzenli egzersiz yapan bireylerden yüksektir. Bireyin uzun süre, günlük ihtiyacının çok üzerinde, yüksek protein içeren bir beslenme programı uygulanması, üre, kreatinin, ürik asit gibi protein yıkım ürünlerinin ve dolayısıyla böbrek yükünün

artmasına yol açabilir. Ayrıca ihtiyaçtan fazla tüketilen protein, yağ doku olarak da depolanır. Kas gelişimi için en az proteinler kadar önemli olan bir diğer besin ögesi de karbonhidratlardır. Egzersiz süresince, kastaki glikojen depoları kullanılır. Sonuç olarak yaşa, cinsiyete ve bireyin fizyolojik özelliklerine uygun bir egzersiz ve beslenme programı, sağlığı ve fit bir görünümü destekler. Bilinçsiz uygulamaların geri dönüşü zor sağlık sorunlarına yol açabileceği unutulmamalıdır.

