

عالیت بدنی یکی از راه های ضد پیری است و ورزش به بدن شما کمک می کند تا با روند پیری، به شکل بهتری سازگار شود یا تغییراتی در سطح سلولی ایجاد کند. ه گزارش 90 البرز به نقل از **تکناک**، پیری یک فرآیند طبیعی در زندگی است و افراد با افزایش سن تغییراتی را در بدن و ذهن خود تجربه می کنند. با این حال، گاهی اوقات افراد می خواهند تا جایی که ممکن است، روند پیری را کاهش دهند. در این **مقاله** شما می توانید درباره اینکه چگونه ورزش ممکن است سرعت پیری را کاهش دهد، بیشتر بیاموزید.

### اثرات ضد پیری ورزش

ورزش برای داشتن یک پیری سالم مفید است زیرا به افراد کمک می کند تا خطر ابتلا به بیماری های مزمن را کاهش دهند. همچنین فعالیت بدنی اثرات ضد پیری بر روی رخی قسمت ها و فرآیندهای بدن دارد، مانند: مغز: افزایش تشکیل نورون ها و کاهش تغییرات شناختی سیستم قلبی عروقی: کاهش میزان فشار خون و بهبود عملکرد قلب متابولیسم: متابولیسم بهتر ماهیچه ها: افزایش عضله سازی که منجر به مزایایی مانند قدرت بهتر، تعادل و تحرک مفاصل می شود. سیستم تنفسی: بهبود تنفس و تهویه ریه

## چرا ورزش اثرات ضد پیری دارد؟

ورزش به دلیل نحوه واکنش بدن به آن و تغییرات بدن در سطوح سلولی می تواند اثرات ضد پیری داشته باشد.

## ورزش و استرس های دوران پیری به یکدیگر شبیه هستند

در مقاله ای در سال 2022، محققان به این نتیجه رسیدند که شوک دادن به بدن به وسیله انجام فعالیت بدنی، می تواند در برابر پیری و برخی بیماری های مرتبط با افزایش سن محافظت کند.

این به این دلیل است که واکنش ها به استرس ناشی از ورزش مانند افزایش میزان کورتیزول و التهاب، بسیار شبیه به آنچه در بدن هنگام پیری رخ می دهد، است. در نتیجه، بدن فرد ممکن است با استرس ورزش سازگار شود و برای مقابله با استرس فیزیولوژیکی ناشی از افزایش سن، آمادگی بهتری داشته باشد. همچنین محققان فرض کردند که هر چه ورزش شدیدتر باشد، احتمال محافظت موثر در برابر پیری بیشتر می شود. آنها همچنین نشان دادند که این مزایای احتمالی، به ورزش منظم در طول زمان نیاز دارد نه اینکه فرد به طور ناگهانی ورزش را شروع کند.

## تغییرات بدن در داخل سلول ها اتفاق می افتد

در یک مطالعه، محققان به دو تغییر مهم در سلول های دوندگان و افرادی که تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) انجام می دهند، اشاره کردند. در این مطالعه، تلومرهای نها طولانی تر شد و تلومراز آنها افزایش یافت.

ولریش لافوس، نویسنده این مطالعه گفت: فعالیت بدنی برای جلوگیری از پیری سلولی، ظرفیت بازسازی و در نتیجه داشتن یک پیری سالم مهم هستند. لومرها به طور طبیعی در طول زمان کوچک می شوند و به مرور سلول ها به جای تقسیم شدن، از بین می روند. مرگ سلولی در موارد زیر نقش دارد: ایجاد چین و چروک شد موهای خاکستری

افزایش خطر نگرانی های مربوط به سلامتی مرتبط با سن مانند بیماری قلبی، زوال عقل و حتی مرگ زودرس محققان این فرضیه را مطرح کردند که این نوع ورزش بر میزان اکسید نیتریک در خون تأثیر می گذارد. اکسید نیتریک جریان خون را افزایش می دهد.

## تمرینات قدرتی و تمرینات ضد پیری

مطالعات انجام شده نشان می دهد که ورزش هوازی اثرات ضد پیری دارد. ورزش های استقامتی مانند دویدن، شنا، دوچرخه سواری و تمرینات تناوبی با شدت بالا یا همان HIIT، هر دو علائم پیری را کاهش می دهند. البته این به معنی نیست که فقط ورزش های شدید و سنگین اثرات ضد پیری دارند؛ هرگونه فعالیت بدنی با شدت متوسط این تأثیرات را دارد.

## فواید تمرینات قدرتی

رای افراد مسن، تمرینات قدرتی به بهبود توانایی حرکت در اطراف کمک می کند و مدت زمان سالم ماندن فرد را افزایش می دهد. تمرینات قدرتی برای درمان پوکی استخوان، بیماری کاهش استحکام استخوان و تراکم مواد معدنی حیاتی است. با افزایش سن، خطر ابتلا به پوکی استخوان در افراد افزایش می یابد، اگرچه سن تنها عامل خطرناک برای این بیماری نیست. تحقیقات نشان داده است که این نوع تمرین ها باعث افزایش تراکم مواد معدنی در استخوان می شود. همچنین انجام تمرینات قدرتی در کنار تمرینات تعادلی و تحمل وزن می تواند به جلوگیری از شکستگی ناشی از زمین خوردن در افراد مسن کمک کند. این نوع ورزش در پیری برای سلامت عضلات نیز معجزه می کند. انجام تمرینات قدرتی می تواند مزایای زیر را داشته باشد:

سختکام توده عضلانی

قدرت عضلانی

سازگاری سلول های عضلانی با تمرینات مقاومتی

### استورالعمل تمرینات قدرتی و فعالیت بدنی

بریستین ورنر، یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: داده های ما توصیه می کند که ورزش مقاومتی باید مکمل تمرینات استقامتی باشد نه جایگزین آن. محققان پیشنهاد می کنند داشتن حداقل 150 دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط در هفته و حداقل دو جلسه تمرین استقامتی در هفته، اثرات مطلوبی برای فرد در پیری دارند.