## دل‌درد صبحگاهی نوجوانان؛ نشانه‌ای پنهان از اضطراب مدرسه



اضطراب پنهان نوجوانان در مدرسه و پنهان کاری‌های پرخطر، از جمله چالش‌هایی‌اند که بسیاری از خانواده‌ها در سال‌های نوجوانی فرزندشان با آن مواجه می‌شوند، اما تشخیص به‌موقع این نشانه‌ها می‌تواند از بروز آسیب‌های جدی جلوگیری کند.

مهرناز کردفلاحت - روانشناس - در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه ترس شدید یا پنهان نوجوان از مدرسه و جمع همسالان گاهی به‌شکل نشانه‌های جسمی بروز می‌کند، اظهار کرد: اضطراب مدرسه فقط به شکل ترس یا نگرانی بروز نمی‌کند و گاهی با نشانه‌هایی مثل دل‌درد، سردرد، حالت تهوع، سرگیجه یا بی‌حالی خود را نشان می‌دهد. برای مثال ممکن است نوجوان صبح‌ها پیش از رفتن به مدرسه از دل‌درد شکایت کند یا شب قبل از امتحان نتواند خوب بخوابد. گاهی هم با نزدیک‌شدن به زمان رفتن به مدرسه حالش بدتر می‌شود، اما این نشانه‌ها در روزهای تعطیل کمتر می‌شوند.

وی افزود: والدین باید به تکرار این علائم و زمان بروز آن‌ها توجه کنند. اگر نوجوان مرتب پیش از رفتن به مدرسه از درد یا بدحالی شکایت می‌کند یا اصرار دارد در خانه بماند، موضوع را جدی بگیرند.

تغییرات رفتاری هم مهم‌اند؛ مثلاً ممکن است نوجوان زودرنج‌تر شود، سکوت کند، درباره مدرسه حرف نزند یا ناگهان افت تحصیلی پیدا کند. گاهی دلیل اضطراب برای والدین مشخص نیست و ممکن است از آزار همکلاسی‌ها، شکست در درس‌ها یا قضاوت دیگران باشد، حتی اگر خودش نتواند آن را دقیق توضیح دهد.

این روانشناس اظهار کرد: والدین نباید تصور کنند نوجوان تمارض می‌کند یا تنبلی‌اش گرفته است. بهتر است با آرامش از او بپرسند چه چیزی در مدرسه ناراحتش می‌کند و بدون قضاوت به حرف‌هایش گوش دهند. البته اگر علائم جسمی تکرار می‌شوند یا شدت دارند، باید از نظر پزشکی بررسی شوند.

### شرط‌بندی آنلاین و چالش‌های فضای مجازی

کردفلاحت با اشاره به تاثیر گرایش به شرط‌بندی‌های آنلاین یا چالش‌های فضای مجازی بر رفتارهای پنهانی و استرس روزمره نوجوان، گفت: شرط‌بندی آنلاین و بعضی چالش‌های فضای مجازی می‌توانند نوجوان را درگیر مشکلاتی کنند که خانواده در ابتدا متوجه آن‌ها نمی‌شود.

نوجوان ممکن است ابتدا از روی کنجکاوی یا برای کسب پول وارد شود، اما با باختن، می‌خواهد با ادامه دادن، پول ازدست‌رفته را جبران کند؛ موضوعی که او را وارد چرخه باخت و تلاش دوباره می‌کند.

این روانشناس همچنین ادامه داد:در چنین شرایطی نوجوان درباره پولی که خرج کرده دروغ می‌گوید یا پول بیشتری می‌خواهد و ممکن است دچار اضطراب و بی‌خوابی شود. درباره چالش‌های فضای مجازی هم باید توجه داشت که بعضی نوجوان را به انجام کارهای خطرناک یا تحقیرآمیز تشویق می‌کنند.به گفته وی، از نشانه‌های این وضعیت می‌توان به درگیری ذهنی مداوم با بازی‌ها، نوسان خلق‌وخو (هیجان‌زدگی در زمان برد و پرخاشگری در زمان باخت)، پنهان‌کاری مالی، افت تحصیلی، کم‌خوابی و کاهش تمرکز اشاره کرد. نوجوان ممکن است فقط برای پذیرفته‌شدن در جمع دوستان وارد چالش شود. والدین باید درباره خطرهای این رفتارها گفتگو کنند و پرداخت‌های آنلاین و دسترسی نوجوان به سایت‌های شرط‌بندی را متناسب با سن او مدیریت کنند.

### تفاوت میان استقلال و پنهان کاری‌های پرخطر

وی درباره تشخیص تفاوت میان حفظ استقلال و پنهان کاری‌های پرخطر در رفتار نوجوان، بیان کرد: حریم خصوصی در دوران نوجوانی بخشی از رشد طبیعی است. تفاوت اصلی حریم خصوصی با پنهان کاری خطرناک، در نوع رفتار و پیامدهای آن است. اگر نوجوان برای داشتن فضای شخصی حد و مرز مشخصی داشته باشد، اما همچنان درباره مسائل مهم با خانواده صحبت کند، جای نگرانی کمتری وجود دارد؛ اما اگر ناگهان رفتارش تغییر کند، برای پنهان‌کردن موضوعی به دروغ روی بیاورد یا دچار اضطراب شود، لازم است والدین شرایط را با دقت بررسی کنند.

به گفته این روانشناس، مخفی نگه‌داشتن رمز گوشی به‌تنهایی نشانه خطر نیست، اما همراه شدن آن با خودداری از پاسخ‌دادن درباره ارتباطات، ارتباط شبانه با افراد ناشناس، خرج پول‌های نامشخص یا افت تحصیلی و خواب، اهمیت پیدا می‌کند.

کردفلاحت اظهار کرد: والدین نباید فقط به‌دنبال کشف رازهای نوجوان باشند؛ مهم‌تر این است که ببینند آیا سلامت جسمی و روانی‌اش تهدید می‌شود یا نه. بهترین راه ایجاد رابطه‌ای است که نوجوان بتواند بدون ترس از تحقیر، درباره مشکلاتش حرف بزند. در عین حال، حفظ حریم خصوصی به این معنا نیست که والدین نسبت به خطرهای جدی بی‌تفاوت باشند.

# این ادویه را هرچه زودتر وارد برنامه غذایی تان کنید



سال ها است که در همه غذاها زردچوبه می ریزیم، دلیل خوبی هم داریم! یک ادویه دیگر نیز وجود دارد که باید هرچه زودتر وارد برنامه غذایی تان کنید.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، سالها است که در همه غذاها زردچوبه می ریزیم، دلیل خوبی هم داریم! زردچوبه طعم و رنگی خاص دارد و می تواند روی بسیاری از غذاهایی که می پزیم تاثیر بگذارد. زردچوبه با کاهش التهاب، مقابله با عفونت و افسردگی در ارتباط است. یک ادویه دیگر نیز وجود دارد که باید هرچه زودتر وارد برنامه غذایی تان کنید - البته شاید کرده باشید: هل. هل نه تنها طعمی شیرین و عمیق به همه چیز اضافه می کند بلکه سرشار از مزایایی است که بنتان را تغذیه می کند.

هل متعلق به جنوب هند است و یکی از قدیمی ترین ادویه جات شناخته شده به حساب می آید.

حدود ۵/۰۰۰ سال پزشکان در سریلانکا و هند از هل به عنوان داروی گیاهی استفاده می کردند. هل انواع مختلف بسیاری دارد اما هل سبز شایع ترین نوع آن برای استفاده آشپزی و دارویی است. هل نیروگاهی از مواد غذایی و حاوی مقدار بالایی ویتامین A، ویتامین C، سدیم، پتاسیم، کلسیم، مس، آهن و دیگر مواد مغذی است. این ویتامین‌ها و مواد معدنی در ترکیب با یکدیگر، قدرت بسیار بالایی به هل داده‌اند. مدت ها مردم دانه های هل را به عنوان دارویی برای درمان بیماری های دهان و دندان می جویدند. سینئول یکی از ترکیبات اصلی روغن هل است، خاصیت ضدعفونی کننده ای دارد که باکتری های تولید کننده ی بوی بد دهان را می کشد. تحقیقات همچنین نشان داده اند روغن های موجود در هل، به مقابله با باکتری هایی که باعث پوسیدگی دندان و بیماری های دهانی می شود کمک می کند.

اگر به دنبال یافتن دارویی برای بهبود روده خود هستید، به جز هل دنبال چیزی دیگر نباشید. طب آیورودا، یکی از انواع فنون پزشکی هند، دنبال کنندگانش را برای مقابله با مشکلاتی مانند معده درد و حالت تهوع به مصرف هل تشویق می کند. این ادویه مخصوصا در بهبود تعادل گوارشی بسیار قدرتمند است که با عقل هم جور در می آید، چون هل یکی از اعضای خانواده زنجبیل است و این خانواده در بهبود مشکلات گوارشی شهرت دارد.

هل سبز سرشار از آنتی اکسیدان است. آنتی اکسیدان به سلول های بدن کمک می کند با رادیکال های آزاد مقابله کنند. رادیکال های آزاد باعث آسیب رسیدن به DNA سلول ها و مریضی می شوند. در یک تحقیق مشخص شد آنتی اکسیدان موجود در هل می تواند جلوی رشد سرطان پوست غیر ملانومی را بگیرد. در واقع تجزیه و تحلیل بیشتر مطالعات نشان می دهند که هل با برانگیختن واکنش ایمنی سالم، خاصیت بازدارندگی سرطان دارد.

تحقیقات نشان داده هل به تحریک گوارش و کنترل مشکلات گوارشی مانند گرفتگی معده، رفلاکس اسید و نفخ کمک می کند. یک تحقیق در هند نشان داد روغن استخراج شده از هل به کاهش مشکلات گوارشی مانند زخم معده و اسید بیش از حد معده در موش ها کمک می کند. اگر فشار خون بالایی داشته باشید، هل می تواند نقشی اساسی در پایین آوردن علائم داشته باشد.

اگر نمی دانید چگونه باید از هل استفاده کنید در ادامه به شما آموزش خواهیم داد:

۱- مقداری روغن هل را در برنامه مراقبت از پوست خود به کار ببرید.

هل مقدار زیادی ویتامین A، B و C در خود دارد که می تواند روتین مراقبت از پوستتان را تا حدود زیادی بهبود ببخشد. تحقیقات نشان داده این ویتامین ها فشار خون را کاهش و جریان خون به پوستتان را افزایش می دهند که در نتیجه، به بهتر شدن رنگ صورت می انجامد. هل همچنین سرشار از آنتی اکسیدان است که به کنترل لکه های پوستی کمک می کند. می توانید روغن هل را به شامپوها و یا اسکراب بدن اضافه کنید.

۲- کمی چای هل دم کنید.

مطمئنا می توانید کیسه های چای هل را از فروشگاه ها تهیه کنید اما چرا خودتان دم نکنید! دانه های هل را با دارچین، فلفل سیاه و چای سیاه یا سبز ترکیب کنید و چای خودتان را در خانه درست کنید. به این ترکیب آب جوش اضافه کنید تا دم بکشد و سپس بنوشید.

۳- هل را در غذای مورد علاقه تان با کاری اضافه کنید.

یکی از عناصری که می توانید به غذاهای حاوی کاری اضافه کنید، هل است. هل به طعم غذا عمق اضافه می کند و باعث می شود طعم کاری از درون و بیرون گرم و دلچسب شود.

۴- هل را روی بلغور جودوسر بریزید.

هل طعمی شیرین و کمی اسپایسی دارد که آن را تبدیل به همراهی عالی برای بلغور جو دو سر صبحانه می کند. می توانید هل را به همراه شیر و مقداری دارچین، به این غذا اضافه کنید. برای اینکه طعم خود را بهتر منتقل کند، بهتر است قبل از پخت مواد را اضافه کنید.

۵- هل را به شیرینی و کیک هایی که می پزید اضافه کنید.

هل را می توانید به سادگی به انواع کیک و حتی نان هایی که خودتان می پزید اضافه کنید.

طعم خاصی که هل به هر چیزی می دهد مطمئنا آن کیک را برایتان دلچسب تر خواهد کرد. علاوه بر این، طعم و عطر مواد مغذی که هل به غذا اضافه می کند را نیز نباید فراموش کرد. بنابراین اگر تا به حال از این ادویه خوش عطر استفاده نکرده اید، راه های فراوانی را با خواندن این مقاله آموختید و از امروز می توانید با کمک هل به بهبود برنامه غذایی خود کمک کنید.

## زنجبیل تازه به کاهش فشارخون بالا کمک می کند

فشار خون بالا معمولاً علائم قابل توجهی ایجاد نمی کند، اما با گذشت زمان بی سر و صدا خطر حمله قلبی، سکته مغزی، بیماری کلیوی و موارد دیگر را افزایش می دهد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از پاراد، خبر خوب این است که آنچه می خورید می تواند تفاوت واقعی ایجاد کند.

در کنار تحرک منظم، خواب با کیفیت و مدیریت استرس، رژیم غذایی یکی از موثرترین ابزارها برای حفظ فشار خون در محدوده سالم است.

مطالعات نشان داده اند که الگوهای غذایی مانند رژیم DASH که بر مصرف میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین های بدون چربی تاکید دارد و در عین حال سدیم را محدود می کند، فشار خون را در عرض چند هفته کاهش می دهد.

همواره چند ماده خوراکی برای کاهش فشارخون در کانون توجه هستند. سیر به دلیل ترکیبات مفید برای قلب، چغندر به دلیل نیترات طبیعی و موز به دلیل پتاسیم مورد توجه است. اما آنها تنها مواد غذایی مفید در این زمینه نیستند.

یک افزودنی دیگری که ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند زنجبیل تازه است.

«آدیانا کاسترو»، متخصص تغذیه، می گوید: «زنجبیل افزودنی هوشمندانه به نوشیدنی‌های مفید برای قلب مانند آب چغندر است.»

کاسترو گفت: «زنجبیل دارای خواص ضد التهابی قوی است و به کاهش فشار خون و بهبود گردش خون کمک می کند.»او افزود که یک مقدار به اندازه انگشت شست برای بهره مندی از مزایای آن کافی است.



تحقیقات پتانسیل زنجبیل را تایید می کند. یک متاآنالیز در سال ۲۰۱۹ نشان داد که مکمل زنجبیل فشار خون سیستولیک (عدد بالا) را تا ۳۶.۶ میلی‌متر جیوه و فشار خون دیاستولیک (عدد پایین) را ۱۲.۲ میلی‌متر جیوه کاهش می‌دهد. این افت فقط در مطالعاتی که شرکت کنندگان به طور متوسط ۵۰ سال یا کمتر داشتند، ۳ گرم یا بیشتر زنجبیل در روز مصرف می کردند و به مدت هشت هفته یا کمتر پیگیری شده بودند، قابل توجه بود، بنابراین ممکن است مزایای آن برای افراد مسن کمتر مشخص باشد.

محققان بر این باورند که ترکیبات ضد التهابی زنجبیل و پتانسیل آن برای کمک به شل شدن عروق خونی ممکن است اثرات آن را توضیح دهد.

زنجبیل به راحتی در وعده های غذایی و نوشیدنی ها استفاده می شود. آن را به عنوان یک دمنوش ساده در آب داغ رنده کنید، با اسموتی مخلوط کنید، به سیب زمینی سرخ کرده اضافه کنید یا در سس های سالاد هم بزنید.برای تقویت بیشتر سلامت قلب، کاسترو همچنین توصیه کرد که انار را به آب خود اضافه کنید.

او گفت: «انار مملو از پلی فنول ها است که آنتی اکسیدان هایی هستند که به کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب در سیستم قلبی عروقی کمک می کنند.»

با این حال محققان تاکید می کنند که زنجبیل جایگزینی برای داروهای فشار خون نیست.

زنجبیل همچنین ممکن است با داروهای رقیق کننده خون و برخی از داروهای فشار خون تداخل داشته باشد، بنابراین قبل از افزودن مقدار بیشتری از آن به رژیم غذایی خود، به خصوص به صورت مکمل، با پزشک خود مشورت کنید.

## افزایش احتمال بروز علائم پارکینسون در افراد اوتیسم با افزایش سن

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که احتمال بروز علائم بیماری پارکینسون در افراد مسن‌تر مبتلا به اوتیسم، بیشتر است.به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسن نت، پژوهشگران گزارش دادند که حدود ۳/۸ درصد از افراد ۴۵ ساله و بالاتر که به اوتیسم مبتلا هستند، دچار لرزش و مشکلات حرکتی مرتبط با بیماری پارکینسون می‌شوند؛ این رقم در مقایسه با کمتر از ۶.۱ درصد در افرادی است که نه اوتیسم دارند و نه دچار ناتوانی ذهنی هستند.

این یافته‌ها بر اساس تحلیل داده‌های نزدیک به ۵۷ میلیون آمریکایی ۴۵ ساله و بالاتر به دست آمده است که بین سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۱۹ درخواست خدمات درمانی کرده بودند.«گرگ والاس»، پژوهشگر ارشد این مطالعه و استاد علوم گفتار، زبان و شنوایی در دانشگاه جرج واشنگتن، در یک بیانیه خبری گفت: «این مطالعه با بهره‌گیری از بزرگ‌ترین منابع داده‌های مراقبت‌های بهداشتی برای آمریکایی‌های میانسال و مسن، نشان می‌دهد که بزرگسالان مبتلا به اوتیسم بیشتر در معرض ابتلا به "پارکینسونیسم" (علائم حرکتی



مرتبط با بیماری پارکینسون) هستند.»این مطالعه همچنین نشان داد که نرخ بروز علائم پارکینسون در میان افراد دارای ناتوانی ذهنی (۴/۳ درصد) و کسانی که هم به اوتیسم و هم به ناتوانی ذهنی مبتلا هستند (نزدیک به ۴/۹ درصد)، بیشتر است.والاس گفت: «این نتایج نشان می‌دهند این موارد صرفاً پیامد چالش‌های حرکتی مادام‌العمر نیستند که ممکن است در افراد مبتلا به اوتیسم یا ناتوانی ذهنی دیده شود.»

والاس افزود: «بنابراین، برای متخصصان بالینی بسیار مهم است که در دوران بزرگسالی، معیارهای پایه و مشخصی از مهارت‌ها و چالش‌های حرکتی فرد را تعیین کنند تا بتوان آن‌ها را در طول زمان پایش کرد.»

محققان نتیجه گرفتند که این نتایج نشان می‌دهد که مشکلات حرکتی مرتبط با اوتیسم ممکن است افراد مبتلا به این بیماری را بیشتر مستعد ابتلا به علائم پارکینسون کند.

حتی پس از کنترل داروهای تجویز شده، بزرگسالان مبتلا به اوتیسم همچنان خطر ابتلا به علائم بیماری پارکینسون را نشان دادند. با این حال، محققان نوشتند که پزشکان باید مراقب داروهایی باشند که ممکن است عوارض جانبی مرتبط با پارکینسون را ایجاد کنند که برای افراد مبتلا به اوتیسم تجویز می‌شوند، مانند داروهای ضد روان‌پریشی.

محققان گفتند که تحقیقات بیشتری برای تعیین سن شروع علائم پارکینسون در بین افراد اوتیسم و عواملی که ممکن است پیشرفت آنها را پیش‌بینی کنند، مورد نیاز است.

## از تهوع تا التهاب لوزالمعده؛ پشت پرده آمپول‌های لاغری



کارشناس دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، نسبت به عوارض جانبی جدی و خطرات خرید غیرمجاز داروهای تزریقی کاهش وزن هشدار داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، ندا خوز، در گفتگو با مجله پزشکی رادیو سلامت درباره چالش‌های مربوط به استفاده از داروهای تزریقی کاهش وزن، گفت: با افزایش روزافزون استفاده از این نوع داروها، متأسفانه شاهد افزایش مصرف خودسرانه آن‌ها نیز هستیم که می‌تواند پیامدهای سلامتی جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد.

این داروساز تأکید کرد: این آمپول‌ها برای تمامی افراد مناسب نیستند و تعیین اینکه آیا یک فرد کاندید دریافت این درمان است یا خیر، صرفاً باید از طریق ارزیابی‌های پزشکی انجام شود.

به گفته وی، این درمان‌ها معمولاً برای افرادی تجویز می‌شود که شاخص توده بدنی آنها ۳۰ یا بالاتر باشد و یا اضافه‌وزن آن‌ها با بیماری‌های زمینه‌ای نظیر دیابت و فشارخون بالا همراه باشد.

خوز افزود: افرادی که تنها به دنبال کاهش وزن اندک هستند، نباید بدون نظر پزشک به سراغ این داروها بروند.

کارشناس سازمان غذا و دارو به عوارض احتمالی این داروها اشاره کرد و گفت: مصرف این محصولات ممکن است منجر به بروز مشکلاتی نظیر تهوع، استفراغ، اسهال، یبوست و در موارد شدیدتر، التهاب لوزالمعده یا مشکلات کیسه صفرا شود. به همین دلیل، انتخاب نوع دارو، میزان مصرف و روند درمان حتماً باید تحت نظارت دقیق پزشک صورت گیرد.

خوز همچنین نسبت به نحوه تأمین این محصولات هشدار داد و گفت: خرید آمپول‌های لاغری از فضای مجازی، باشگاه‌ها، آرایشگاه‌ها و سایر مراکز غیرمجاز، بسیار خطرناک است.

وی تأکید کرد: داروهایی که از مسیرهای غیررسمی تهیه می‌شوند، ممکن است تقلبی باشند یا به دلیل رعایت نکردن شرایط استاندارد نگهداری، ایمنی خود را از دست داده باشند.

این داروساز در پایان یادآور شد: برای حفظ سلامت، این داروها باید تنها پس از تجویز پزشک و صرفاً از مسیر رسمی و معتبر یعنی داروخانه تهیه شوند، چرا که خرید از منابع نامطمئن سلامت فرد را به شدت به خطر می‌اندازد.

## تاثیر ترکیب تمرینات هوازی و قدرتی در کاهش وزن

به دنبال بهترین تمرین برای کمک به کاهش وزن هستید؟ به گفته محققان، تنها یک تمرین وجود ندارد، زیرا هوشمندانه ترین رویکرد ترکیب انواع مختلف ورزش است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسن نت، جابه‌جایی بین سبک‌های مختلف تمرین، بدن را در چالش نگه می‌دارد.

دکتر «راسل کامهی»، پزشکی ورزشی مراقبت های اولیه در موسسه ارتوپدی نورثول هلث در ایست میدو نیویورک، گفت: «بدن با خواسته های ما سازگار می شود. اگر ما یک رژیم ورزشی را بارها و بارها انجام دهیم، نتایج ثابت می مانند.»

کامهی افزود: «اکنون این بدان معنا نیست که باید هر روز یا هر هفته تمرینات خود را تغییر دهید، اما کمی تنوع به تغییر و رشد بدن کمک می کند.»

کامهی گفت که کاهش وزن هم به ورزش و هم به تغذیه نیاز دارد و انتخاب غذا حدود ۸۰ درصد از راه است.

بیشتر مردم برای کاهش وزن نیاز به خوردن کمتر و حرکت بیشتر دارند. به گفته کلینیک مایو، کاهش ۵۰۰ تا ۷۵۰ کالری در روز به طور معمول منجر به کاهش حدود ۶۸.۰ کیلوگرم در هفته می شود.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده می گوید که خوردن کمتر باعث کاهش وزن بیشتر می شود، اما فعالیت بدنی منظم به افراد کمک می کند وزن بیشتری از دست دهند.

فعالیت بدنی، تعداد کالری هایی را که بدن برای انرژی می سوزاند افزایش می دهد. آن را با کالری کمتر در وعده های غذایی جفت کنید، و این کمبود در نتیجه منجر به کاهش وزن می شود.

در حالی که وزن بدن کم می شود، ورزش از بدن محافظت می کند. تراکم استخوان و توده عضلانی به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می یابد، بنابراین افرادی که بدون ورزش رژیم می گیرند، در نهایت ضعیف تر می شوند. کارشناسان مایو کلینیک خاطرنشان کردند که افزودن تمرینات هوازی و تمرینات مقاومتی به حفظ هر دو کمک می کند.

کامهی گفت: «ورزش برای سلامتی و طول عمر بسیار مهم و ضروری است، اما تمام تلاش‌ها برای کاهش وزن بدون برنامه غذایی با شکست مواجه می‌شوند.»

محققان توصیه می کنند که بزرگسالان حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط در هفته، مانند پیاده روی سریع، یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید، مانند دویدن یا شنا داشته باشند. ترکیبی از این دو نیز مهم است.

بزرگسالان باید حداقل دو روز در هفته ورزش های تقویت کننده عضلات را اضافه کنند.

به گفته کارشناسان کلینیک مایو، دوبرابر کردن آن تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت متوسط در هفته ممکن است به کاهش وزن یا حفظ آن کمک کند.

با این حال محققان خاطرنشان می کنند مقدار مورد نیاز برای حفظ وزن سالم از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

کامهی می گوید: «اگر کاهش وزن هدف اصلی است، ترکیب هوازی با تمرینات همراه با وزنه بهترین است.»

او جلسات کاردیو (هوازی) را حدود ۳۰ دقیقه، دو تا چهار بار در هفته توصیه می کند. جلسات تمرین با وزنه باید ۳۰ تا ۶۰ دقیقه، با ست های ۸ تا ۱۲ تکرار در هر تمرین و استراحت های کوتاه بین ست ها انجام شود.

به گفته محققان، بهتر است حرکات روزمره نیز اضافه شود. بالارفتن از پله‌ها، پارک کردن دورتر از فروشگاه و انجام کارهایی مانند چیدن برگ‌ها یا باغبانی همه مهم هستند. کارشناسان مایو کلینیک خاطرنشان کردند که حتی فعالیت‌های کوتاه مدت که در طول روز پخش می‌شوند، مزایای سلامتی واقعی دارند.