



جمهوری اسلامی ایران

وزارت ورزش و جوانان
معاونت توسعه ورزش همگانی



سندروم متابولیک و ورزش

تألیف:

عضو هیات علمی دانشگاه گیلان

دکتر حمید اراضی

سرشناسه	: اراضی، حمید، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: سندروم متابولیک و ورزش/ تألیف حمید اراضی؛ [برای] سازمان ورزش شهرداری تهران، وزارت ورزش و جوانان، معاونت توسعه ورزش همگانی.
مشخصات نشر	: تهران: آرویح ایرانیان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۵۲ص.
شابک	: 978-964-504-408-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: سندرم متابولیک
موضوع	: Metabolic syndrome
موضوع	: سندرم متابولیک -- پیشگیری
موضوع	: Metabolic syndrome -- Prevention
موضوع	: چاقی -- ورزش درمانی
موضوع	: Obesity -- Exercise therapy
شناسه افزوده	: سازمان ورزش شهرداری تهران
شناسه افزوده	: ایران. وزارت ورزش و جوانان. دفتر توسعه ورزش همگانی
رده بندی کنگرد	: ۱۳۹۶ RC/۶۶۲/۴ الف ۴ س ۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۳۹۹
شماره کتبخناسی ملی	: ۱۲۷۲۱

انتشارات آرویح ایرانیان

سندروم متابولیک و ورزش

حمید اراضی

چاپ و نشر: آرویح ایرانیان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

چاپ اول: ۱۳۹۶

شابک: 978-964-504-408-2

آدرس دفتر: خیابان شریعتی، بالاتر از سه راه طالقانی، خیابان جواد کارگر، پلاک ۱۴، واحد ۷

تلفن: ۷۷۵۳۷۰۷۶

آدرس چاپخانه: خیابان شریعتی، بالاتر از سه راه طالقانی، پلاک ۱۸۱

تلفن: ۷۷۵۰۰۵۶۵

مقدمه

امروزه مقوله سلامت در اکثر کشورها به عنوان مهمترین مسئله قلمداد می‌شود و دولت‌ها تلاش می‌کنند با بهره‌گیری از تمامی امکانات و ظرفیت‌ها عوامل مؤثر بر سلامت مردم را کنترل نمایند.

رژیم‌های ناسالم غذایی و فقر حرکتی در کشور ایران از چالش‌های سلامت اکثر مردم و خصوصاً قشر نوجوان و جوان است. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی (WHO) کشور ایران جزء ۱۰ کشور چاق دنیاست و به طبع چاقی بیماری‌های گوناگونی گریبان مردم را گرفته است. انواع بیماری‌های دیابت و سرطان‌ها و سکت‌های قلبی را می‌توان از عوارض چاقی بیان کرد. (WHO) کم تحرکی را عامل مرگ بیش از ۱/۹ میلیون نفر در جهان می‌داند و دولت‌ها سرمایه‌گذاری‌های کلانی برای توسعه زندگی فعال و جلوگیری از مشکلات سلامت دارند به طوری که کشور آلمان با سرمایه‌گذاری یک میلیون دلار در ورزش همگانی ۳/۲ میلیون دلار در هزینه‌های درمان صرفه‌جویی کرده است.

حال با توجه به نقش مهم حیات و فعالیت بدنی و تحرک در زندگی که هم به سلامت جسمی افراد منتهی شده و هم به سلامت روانی و بهره‌وری شغلی تاثیر گذار است، وزارت ورزش و جوانان با همکاری سازمان ورزش، شهرسازی تهران اقدام به چاپ و توزیع کتاب‌های همراه با محوریت نقش فعالیت‌های بدنی منظم، تسکین استرس، تسهیل فرایند تسکین بیماری‌ها و در نهایت افزایش سلامت مردم کرده است.

آگاهی رسانی و افزایش دانش مردم در خصوص اساس نیاز به فعالیت بدنی در روز و پاسخ به نیاز حرکتی بدن می‌تواند تا حد زیادی سلامت آحاد جامعه را تضمین کند. امیدواریم این مجموعه مورد توجه شما عزیزان قرار گیرد.

وزارت ورزش و جوانان

دفتر توسعه ورزش

همگانی

سازمان ورزشی شهرداری تهران

فهرست

- فصل اول: درآمدی بر مکانیسم و عوامل موثر بر شکل گیری سندرم متابولیک ... ۷
- فصل دوم: تاثیر فعالیت بدنی بر کنترل و پیشگیری از سندرم متابولیک ۲۱
- فصل سوم: فعالیت های بدنی مناسب برای بیماران مبتلا به سندرم متابولیک ۳۵
- منابع ۴۸

www.ketab.ir