

عضله؛ حیاتی‌تر از چیزی که فکر می‌کنید

وقتی کلمه «عضله» به گوش می‌رسد، ذهن بیشتر ما به سمت ورزشکاران حرفه‌ای یا وزنه‌های سنگین می‌رود. اما حقیقت این است که عضلات، ارتباط مستقیمی با کیفیت زندگی و طول عمر «همه» ما دارند، چه ورزشکار باشیم و چه نباشیم. عضلات شما فقط برای قدرت‌نمایی نیستند. شما همین الان برای خواندن این متن، صاف نشستن و حتی نفس کشیدن در حال استفاده از عضلات خود هستید. آن‌ها در هر کاری، از بلند شدن از روی مبل گرفته تا راه رفتن و حفظ تعادل، نقش اساسی دارند.

موتور متابولیسم شما: عضلات را به عنوان موتورخانه بدن در نظر بگیرید. آن‌ها بزرگترین مصرف‌کننده قند و انرژی در بدن شما هستند. هرچه قدر بافت عضلانی سالم‌تری داشته باشید، بدن شما حتی در حالت استراحت، کالری بیشتری می‌سوزاند. این فرآیند به تنظیم قند خون و حفظ وزن سالم کمک شگفت‌انگیزی می‌کند. بیمه دوران پیری: اهمیت واقعی عضلات، با بالا رفتن سن مشخص می‌شود. از دست دادن عضله بخشی طبیعی از پیری است، اما کاملاً قابل پیشگیری است. داشتن عضلات قوی به معنای داشتن تعادل بهتر، کاهش شدید خطر زمین خوردن‌های خطرناک، و توانایی زندگی مستقل برای سال‌های طولانی‌تر است. مراقبت از عضلات یک کار لوکس یا صرفاً برای زیبایی نیست؛ این یک بخش حیاتی از مراقبت‌های بهداشتی است. همانطور که به سلامت قلب خود اهمیت می‌دهید، به فکر حفظ قدرت بدن‌تان هم باشید.

تهیه کننده : حسین صوفی احمدی دانشجوی دکتری علوم اعصاب دانشکده علوم و فن آوری های نوین پزشکی