



Mashhad University of
Medical Sciences



اثرات فعالیت های ورزشی بر هورمون های ورزشکاران

The Effects Of Sports Activities On Athletes' Hormones



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

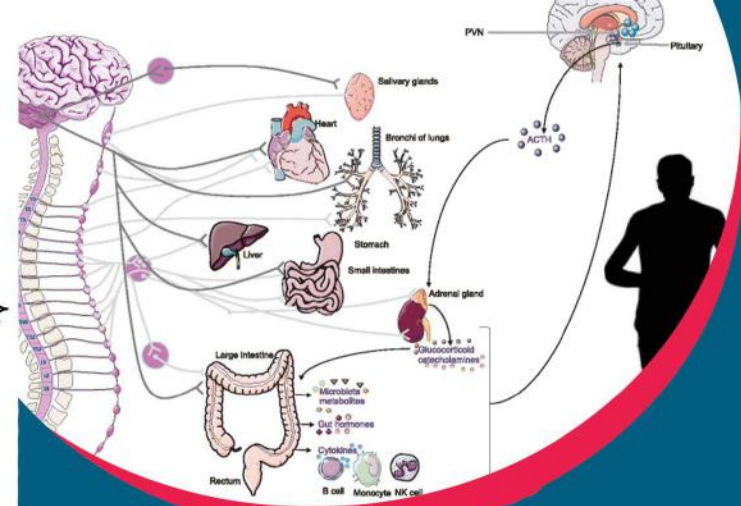
بین روز ۱۶ و ۲۴ (یا پس از تخمک گذاری اگر سیکل شما نامنظم است) زمان بسیار خوبی برای برنامه ریزی جلسات کلیدی ورزشی است.

۲. از تستوسترون حمایت کنید

افزایش سطح هورمون تستوسترون تولید شده در یک جلسه ی آموزشی ورزشی، باعث کاهش نسبت کورتیزول / تستوسترون شده و برای رشد عضلانی، انطباق و کاهش پاسخ کورتیزول از غدد آدرنال مطلوب است. با گرم کردن و سرد کردن مناسب به تدریج ضربان قلب تغییر می کند و پاسخ کاهش کورتیزول می یابد. تمرینات ورزشی با وزنه را به ویژه با دامنه تکرارهای متوسط تا کم و دوره های استراحت ۶۰ تا ۹۰ ثانیه ای و فواصل سرعت را در جلسات متعدد در هفته با بازیابی ۶۰ تا ۹۰ ثانیه در نظر بگیرید.

۳. کورتیزول را مدیریت کنید

یوگا به کاهش ضربان قلب شما کمک می کند و فشار روی قلب را برای پمپاژ خون به اندام های تحتانی کاهش می دهد که به حرکت کورتیزول در بدن کمک می کند. مدیتیشن به کاهش سطح کورتیزول کمک می کند، اما همچنین به شما این امکان را می دهد که ورزشکار بسیار بهتری با توانایی تمرکز و مقابله با درد باشید.



برنامه ریزی شده ی ضعیف، از کورتیزول سوء استفاده می کند، کورتیزول بیش از حد تولید می شود. در نتیجه، ورزشکارانی با مقاومت به کورتیزول، پروژسترون پایین و همراه با احساس اضطراب و خلق و خوی ضعیف باقی می مانند که بیشتر مستعد ابتلا به سندرم پیش از قاعدگی هستند و احتمالاً دوره های نامنظم قاعدگی، کاهش باروری و خواب ضعیف، سازگاری و رشد عضلانی کمتری را تجربه می کنند.

➤ نحوه پیشگیری و درمان

تغییرات هورمونی

۱. برنامه آموزشی ورزشی

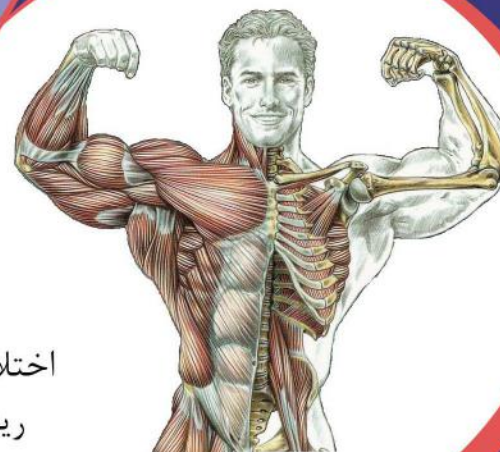
خود را تنظیم کنید.

اجازه دهید یک جلسه استراحت یا ریکاوری در حوالی تخمک گذاری انجام شود، زیرا بسیاری از زنان در این زمان خستگی شدیدی را تجربه می کنند. بین روزهای ۸ و ۱۲ (یا ۴ روز قبل از تخمک گذاری اگر سیکل نامنظم دارید) زمانی است که می توانید با جلسات شدید یا حجم بالاتر ورزش، از هورمون های خود به نفع خود استفاده کنید.





The Effects Of Sports Activities On Athletes' Hormones



تراکم استخوان و کاهش چربی احشایی تأثیر مثبت می گذارد.

اختلال در هورمون های ترشح شده از سیستم غدد درون ریز می تواند عملکرد ورزشی را مختل کند و در دراز مدت خطرات نامطلوبی برای سلامتی ورزشکاران به همراه داشته باشد. این اختلال در زنان ورزشکار به صورت سه گانه (اختلال در غذا خوردن، آمنوره و چگالی استخوانی کم) و کمبود انرژی نسبی



The Effects Of Sports Activities On Athletes' Hormones

در ورزش (RED-S) با اثرات چند

سیستمی دیده می شود. در این شرایط بین دریافت انرژی از رژیم غذایی (از جمله کیفیت رژیم غذایی) و مصرف انرژی از طریق ورزش سازگاری وجود ندارد.

غدد درون ریز

سیستم غدد درون ریز شامل غدد مختلفی است که در سراسر بدن وجود دارند و هورمون ها را برای گردش در جریان خون ترشح می کنند. هورمون ها بر طیف وسیعی از انواع بافت ها و اندام ها تأثیر می گذارند و بنابراین فرآیندهای متابولیکی و فیزیولوژیکی را که در سراسر بدن رخ می دهند، تنظیم می کنند.

ارتباط هورمون ها با عملکرد ورزشی

ورزش باعث تحریک ترشح هورمون های خاصی می شود که از تغییرات مطلوب حمایت می کند. به عنوان مثال، ورزش یک محرک اصلی هورمون رشد است که عملکرد آن بر ترکیب بدن از نظر توده بدون چربی



در نتیجه تغییر در سیستم غدد درون ریز به صورت "صرفه جویی در انرژی" اتفاق می افتد که مانع از بهبود عملکرد ورزشی و سلامت می شود. در نظر گرفتن هورمون های بدن برای طول عمر، باروری، ایمنی، سلامت کلی و رفاه و البته عملکرد بدن بسیار مهم است.

پاسخ هورمونی به تمرینات ورزشی

کورتیزول یک هورمون فوق العاده است که در غدد فوق کلیوی تولید می شود. کورتیزول می تواند شما را تقویت کند یا دلیلی برای سقوط شما باشد. جلسات تمرینی ورزشی شما مقدار مشخصی کورتیزول تولید می کند که در وضعیت فعلی سلامتی شما، میزان سختی جلسه تمرینات ورزشی و فواصل استراحت متفاوت است. ترشح کورتیزول شما را قادر می سازد تا جلسات تمرین های ورزشی خود را پشت سر بگذارید و به شدت یا حجم دلخواه برسید.

با این حال، هنگامی که یک ورزشکار با تمرین بیش از حد یا استفاده از یک تمرین ورزشی