భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

29, అక్టోబర్ 2026, గురువారం భారత్ సమాచార్

నిద్ర తగ్గితే ఫిట్‌నెస్‌పై ప్రభావం.. వ్యాయామం చేసినా ఫలితం తగ్గే అవకాశం!



భారత్ సమాచార్, లైఫ్ స్టైల్ : రాత్రిపూట ఆలస్యంగా నిద్రపోవడం, పని ఒత్తిడితో నిద్రకు సమయం తగ్గించడం చాలామందిలో సాధారణంగా మారింది. అయితే, ఈ అలవాట్లు ఆరోగ్యంతో పాటు ఫిట్‌నెస్ లక్ష్యాలపైనా ప్రభావం చూపుతాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తూ, పోషకాహారం తీసుకున్నప్పటికీ తగినంత నిద్ర లేకపోతే ఆశించిన ఫలితాలు పొందడం కష్టమవుతుంది. ముఖ్యంగా కండరాల బలం, శారీరక సామర్థ్యం, ఏకాగ్రత, వ్యాయామం తర్వాత శరీరం కోలుకునే ప్రక్రియపై నిద్ర కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన జోనాథన్ క్రేవెన్, సహచరుల పరిశోధనలో నిద్రలేమి శారీరక పనితీరుపై చూపే ప్రభావాలను విశ్లేషించారు. 69 ప్రచురణల్లోని అధ్యయనాలను పరిశీలించిన ఈ సమీక్ష ప్రకారం, నిద్ర తగ్గడం వల్ల బలం, ఓర్పు, వేగం, నైపుణ్యంతో కూడిన వ్యాయామాల్లో పనితీరు దెబ్బతినవచ్చు. ముఖ్యంగా రాత్రి నిద్రను పూర్తిగా కోల్పోవడం లేదా సాధారణం కంటే ముందుగా మేల్కొనడం ప్రతికూల ప్రభావాలను పెంచవచ్చు. అయితే, ప్రభావం వ్యక్తి ఆరోగ్యం, నిద్ర సమయం, వ్యాయామ రకాన్ని బట్టి మారుతుంది.

నిద్ర సరిపోకపోతే అలసట పెరిగి, ప్రతిచర్య వేగం, ఏకాగ్రత, నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యం తగ్గవచ్చు. దీంతో బరువులు ఎత్తేటప్పుడు సరైన భంగిమను పాటించడం, క్రీడల్లో వేగంగా స్పందించడం కష్టమవుతుంది. మరోవైపు, వ్యాయామం వల్ల ఒత్తిడికి గురైన కండరాలు కోలుకోవడానికి తగిన విశ్రాంతి అవసరం. నిద్రలో అంతరాయాలు ఏర్పడితే శరీర పునరుద్ధరణకు ఆటంకం కలగవచ్చు. అలాగే నిద్రలేమి ఆకలి, ఆహార ఎంపికలపై ప్రభావం చూపి బరువు నియంత్రణను కష్టతరం చేయవచ్చు.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కోసం పెద్దలు ప్రతిరోజూ కనీసం ఏడు గంటలు నిద్రపోవాలని అమెరికా వ్యాధుల నియంత్రణ, నివారణ కేంద్రాలు (CDC) సూచిస్తున్నాయి. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి పడుకోవడం, నిద్రకు ముందు కెఫీన్‌ను తగ్గించడం, మొబైల్ ఫోన్ల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం ఉపయోగపడతాయి. నిద్ర తక్కువగా ఉన్నప్పుడు తీవ్రమైన వ్యాయామం చేయకుండా శరీర పరిస్థితిని బట్టి తేలికపాటి వ్యాయామం లేదా విశ్రాంతిని ఎంచుకోవాలి. ఫిట్‌నెస్ లక్ష్యాలను చేరుకోవాలంటే వ్యాయామం, పోషకాహారంతో పాటు నాణ్యమైన నిద్రకూ ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం అవసరం.

గమనిక : ఈ కథనాన్ని మూల సమాచారాన్ని స్వతంత్రంగా తిరిగి రాసి రూపొందించాను. ప్రచురణకు ముందు పరిశోధన, ఆరోగ్య సంబంధిత వివరాలను మూలాలతో

సరిపోల్చుకోవడం మంచిది.

© 2026 Bharath Samachar