

گفت‌وگو با دکتر ناصر ابراهیمی دریانی، فوق تخصص بیماری‌های گوارشی و کبد، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

همه چیز در مورد علت‌ها، پیشگیری و درمان کبد چرب

محمدستاری



احتمالا نام «کبد چرب» را زیاد شنیده‌اید اما چقدر در مورد این بیماری اطلاعات دارید؟ اصلا می‌دانید چگونه این بیماری به وجود می‌آید؟ می‌دانید که این بیماری بی‌علامت درمان دارویی ندارد و تنها راه بهبودی‌اش ورزش و کاهش وزن است. البته بی‌توجهی به آن می‌تواند بسیار خطرناک باشد و منجر به سیروز کبد و حتی سرطان شود! پس همین حالا صحبت‌های دکتر ناصر ابراهیمی دریانی، فوق تخصص بیماری‌های گوارشی و کبد را در مورد این بیماری خاموش و خطرناک بخوانید.

چاقی‌ها در خطر هستند!

کبد چرب یکی از بیماری‌های شایع جامعه ایران است. درواقع این بیماری شایع‌ترین علت بالا رفتن آنزیم‌های کبدی است که البته علت آن هنوز نامشخص است. یکی از عوامل موثر بر این بیماری پرخوری و چاقی است؛ به‌خصوص در کسانی که چاقی شکمی دارند و اندازه کمری‌ند شکمی‌شان بیشتر از حد طبیعی است. مطالعات نشان می‌دهند این افراد بیشتر از کسانی که یک قواره چاق هستند در خطر کبد چرب قرار دارند. از دیگر عوامل موثر بر ایجاد این بیماری می‌توان به بیماری‌های متابولیک از جمله افزایش چربی خون، افزایش فشار خون و دیابت اشاره کرد. گاهی اوقات مصرف برخی داروها مانند داروهای کورتون و نیز داروی تاموکسیفن (داروی مخصوص سرطان سینه) نیز می‌تواند باعث ایجاد کبد چرب شود. یکی دیگر از عوامل کبد چرب مصرف بیش از حد الکل است. کبد الکلی در کشور ایران بسیار کمتر از دیگر کشورها دیده می‌شود اما در غرب یکی از شایع‌ترین علل بیماری‌های کبد، مصرف الکل است. مراحل اولیه کبد الکلی مانند کبد چرب می‌تواند به صورت التهاب و افزایش چربی کبد ظاهر شود. درواقع مصرف مداوم و روزانه ۲۵ گرم الکل در روز می‌تواند این حالت را ایجاد کند. جالب است بدانید خانم‌ها نسبت به آقایان با دوز کمتری از الکل دچار عوارض کبدی می‌شوند. علاوه براین مصرف الکل با شکم خالی هم عوارض بسیار بیشتری ایجاد می‌کند. همیشه بعد از کشف کبد چرب در بیوبسی از بیمار سوال می‌شود که آیا مصرف الکل دارد یا خیر؟ زیرا تابلوی بافت‌شناسی کبد چرب الکلی مانند کبد چربی ناشی از چاقی است و حتی می‌تواند شخص را بعد از مدت کوتاهی دچار مشکل خطرناک سیروز کبد کند. بنابراین از لحاظ هیستولوژی (بافت‌شناسی) نمی‌توان به‌راحتی این دو را از هم تشخیص داد اما آگاهی از سابقه مصرف الکل می‌تواند به درمان کمک کند.

کبد در مسیر نابودی

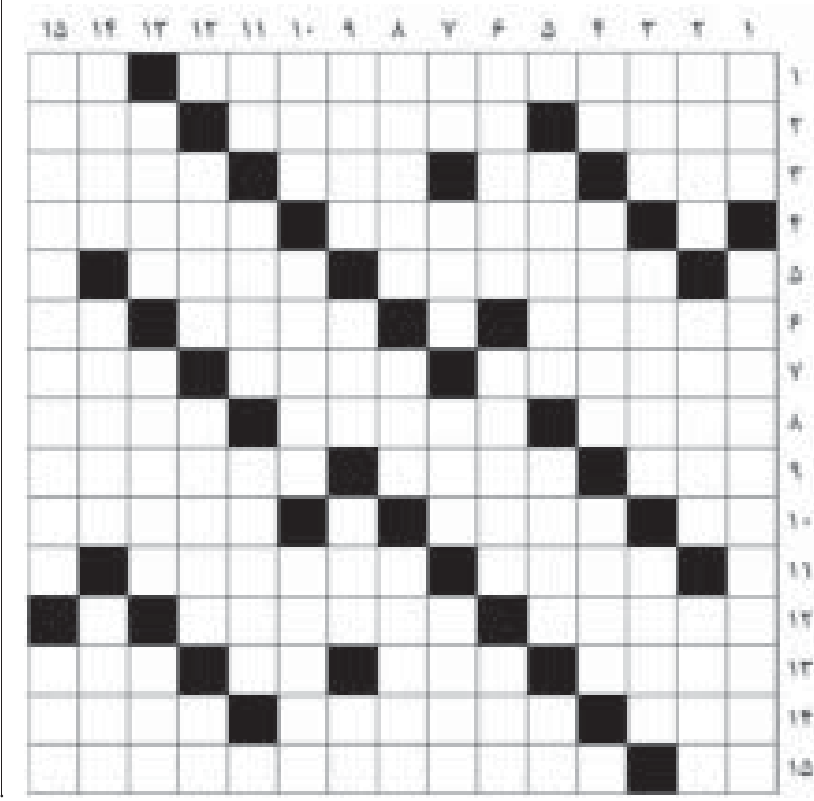
کبد چرب سه حالت بالینی مشخص دارد. در مرحله اول روی کبد فقط چربی جمع می‌شود. اگر مریض به این مساله اهمیت ندهد به تدریج التهاب نیز به آن اضافه می‌شود. این التهاب می‌تواند کبد را فیبروز کند و باعث تجمع بافت کلاژن در کبد شود. اگر باز هم مریض به این مرحله اهمیت ندهد و بیماری پیشرفت کند کبد به تدریج دچار سیروز می‌شود. در این حالت کبد خشک می‌شود و عملکردش را از دست می‌دهد. در نتیجه شکم آب می‌آورد، پاها ورم می‌کند و بیمار محتاج به پیوند کبد می‌شود. بنابراین توجه به این مراحل از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.
سدر صد از کسانی که در مرحله اول کبد چرب قرار دارند در خطر ابتلا به سیروز کبدی هستند. همچنین ۳۰درصد از کسانی که در مرحله دوم کبد چرب هستند به سیروز کبد مبتلا می‌شوند. یعنی هر چقدر این مراحل پیشرفت می‌کنند خطر ابتلا به سیروز که بیماری انتهایی کبدی است بیشتر می‌شود.

زنگ خطر برای خانواده‌های ایرانی به صدا درآمده

براساس تحقیقاتی که در آمریکا انجام شده حدود ۳۰درصد از افراد دچار کبد چرب هستند. در کشور ما نیز ۳۰درصد از نوجوانان چاق هستند و با توجه به اینکه کبد چرب در ۷۰درصد از موارد با بیشتر افراد چاق را مبتلا می‌کند

عمودی:

۱ - واحد نظامی بزرگتر از گردان - دستگاه بزرگ‌نمایی عکس ۲ - بی چیز - شکوفه‌ها - بخش اوستا ۳ - ملیح - اسرارآمیز - آینده ۴ -معاون هیتلر - خیر گزار ی دانشجویی - حلال شرعی ۵ - هر جسم هادی الکتریسته - مرد - درخت انگور ۶ - کشتی مخصوص برای حرکت میان یخ و دریای منجمد -عکس العمل - پلر بزرگ ۷ - خط‌کش مهندسی - اندازه دست - علت - طولیل ۸ - نوعی



جدول۱۶۲۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵
۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰
۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵
۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰
۱۵۱	۱۵۲	۱۵۳	۱۵۴	۱۵۵	۱۵۶	۱۵۷	۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰	۱۶۱	۱۶۲	۱۶۳	۱۶۴	۱۶۵
۱۶۶	۱۶۷	۱۶۸	۱۶۹	۱۷۰	۱۷۱	۱۷۲	۱۷۳	۱۷۴	۱۷۵	۱۷۶	۱۷۷	۱۷۸	۱۷۹	۱۸۰
۱۸۱	۱۸۲	۱۸۳	۱۸۴	۱۸۵	۱۸۶	۱۸۷	۱۸۸	۱۸۹	۱۹۰	۱۹۱	۱۹۲	۱۹۳	۱۹۴	۱۹۵
۱۹۶	۱۹۷	۱۹۸	۱۹۹	۲۰۰	۲۰۱	۲۰۲	۲۰۳	۲۰۴	۲۰۵	۲۰۶	۲۰۷	۲۰۸	۲۰۹	۲۱۰

قطع کتاب - شکستن عهد و پیمان - لمس کردن

۹ - آیینه - لقب امام نهم (ع) - از غلات - از هالوژن‌ها ۱۰ - محل سوخت اتومبیل - درجات - حس زدن ۱۱ - پول زاین - آرامگاه - کروموزم غیرجنسی انسان ۱۲ - پیامبر تورات - سد - زنده ۱۳ - نماینده - نوعی شیرینی - کتاب مقدس هندوان ۱۴ - تفسیرکننده - زن نازا - همین حالا ۱۵ - از مهم‌ترین آثار « ویکتور هوگو » - دشمن

عمودی:

۱ - واحد نظامی بزرگتر از گردان - دستگاه بزرگ‌نمایی عکس ۲ - بی چیز - شکوفه‌ها - بخش اوستا ۳ - ملیح - اسرارآمیز - آینده ۴ -معاون هیتلر - خیر گزار ی دانشجویی - حلال شرعی ۵ - هر جسم هادی الکتریسته - مرد - درخت انگور ۶ - کشتی مخصوص برای حرکت میان یخ و دریای منجمد -عکس العمل - پلر بزرگ ۷ - خط‌کش مهندسی - اندازه دست - علت - طولیل ۸ - نوعی

سلامت

گفت‌وگو با دکتر ناصر ابراهیمی دریانی، فوق تخصص بیماری‌های گوارشی و کبد، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

همه چیز در مورد علت‌ها، پیشگیری و درمان کبد چرب

محمدستاری

زودتر دچار سکنه‌های قلبی و مغزی می‌شوند. بنابراین فکر تکنید کبد چرب فقط باعث مشکلات کبدی می‌شود.افراد مبتلا به این بیماری بیشتر بر اثر سکنه قلبی یا مغزی فوت می‌کنند. در واقع کبد چرب مانند یک بمب است که هر آن ممکن است منفجر شود.

مهم‌ترین و شاید تنها درمان کبد چرب

از لحاظ درمانی هنوز داروی خاصی برای اصلاح کبد چرب معرفی نشده است. اصل درمان این بیماری بر انجام ورزش برنامه‌ریزی شده و کاهش وزن است. همچنین باید از لحاظ تغذیه مصرف چربی‌های حیوانی، کره، زرده تخم مرغ، مواد قندی، شکر، شربت، شیرینی و… را محدود کرد. اما بسیاری از اوقات بیماران این موضوع را جدی نمی‌گیرند و فکر می‌کنند فقط با مصرف دارو خوب می‌شوند. درواقع بدن افراد مبتلا به کبد چرب نسبت به انسولین مقاومت پیدا می‌کند. البته برای از بین بردن این مقاومت می‌توان از داروهایی مثل متفورمین، بیوگلیتازون و ویتامین E استفاده کرد اما هیچ چیز در روند بیماری جای ورزش و کاهش وزن را نمی‌گیرد.

سونوگرافی گاهی جواب می‌دهد و گاهی هم جواب نمی‌دهد

یکی از راه‌های تشخیص کبد چرب انجام سونوگرافی است. با این حال گاهی اوقات ماکون است مریض کبد چرب داشته باشد اما جواب سونوگرافی‌اش طبیعی باشد. درواقع در ۲۰ تا ۳۰درصد از موارد کبد چرب، سونوگرافی طبیعی دیده می‌شود و تنها افزایش آنزیم‌های کبدی، بیماری را نشان می‌دهد. بنابراین برای اطمینان از وجود این بیماری باید آنزیم‌های کبدی را نیز اندازه‌گیری کرد. گاهی اوقات به علت چاقی بدن بیش از حد بیمار، نمی‌توان سونوگرافی انجام داد. برای چنین افرادی می‌توان از روش‌هایی مانند سی‌تی‌اسکن و ام‌آرای بهره گرفت. بیمارانی که به دنبال کبد چرب دچار سیروز می‌شوند نسبت به سایر افراد بیشتر در خطر ابتلا به سرطان کبد قرار می‌گیرند. بنابراین باید هر چند وقت یکبار از این لحاظ نیز بررسی شوند؛ به‌خصوص اگر چاقی هم باشند.

رژیم‌های غذایی سخت هم می‌توانند باعث کبد چرب شوند

همان‌طور که گفته شد درمان کبد چرب تغییر شیوه زندگی و مصرف داروهای آنتی‌اکسیدان مانند ویتامین‌E است. اما کسانی که دیابت دارند یا کبد چرب‌شان به مرحله سیروز رسیده دیگر نباید ویتامین‌E مصرف کنند زیرا این ویتامین با دوز بالا خطر سرطان پروستات را افزایش می‌دهد. گاهی اوقات نیز پزشک مجبور می‌شود برای لاغر شدن بیمار و درمان کبد چرب به عمل جراحی لاغری متوسل شود و مقداری از معده را بردارد زیرا گاهی اوقات مریض هر کاری هم که می‌کند موفق نمی‌شود ورزش را پایین بیاورد. البته کم شدن ناگهانی وزن خود می‌تواند خطرناک باشد. گاهی اوقات دیده می‌شود افراد سالمی که رژیم‌های سخت می‌گیرند و در مدت کوتاهی وزنشان را پایین می‌آورند به کبد چرب مبتلا می‌شوند. هدف این است که مریض بتواند ۱۰درصد از وزنش را پایین بیاورد یا اینکه هر ماه تنها یک کیلوگرم وزن کم کند.

یک نکته مهم در مورد کبد چرب

استفاده از قرص‌های ضد بارداری معمولاً باعث تشدید میگرد و افزایش خطر ترومبوآمبولی یا همان لخته شدن خون می‌شود. افرادی که کبد چرب دارند بهتر است از مصرف این قرص‌ها خودداری کنند. در غیر این صورت باید حتما هر چند وقت یکبار آزمایش آنزیم‌های کبدی انجام دهند. جالب است بدانید استرس بر ایجاد کبد چرب تأثیری ندارد اما سیگار کشیدن فیبروز بافت کبد را تشدید می‌کند و سخت شدن و سفت شدن کبد را در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن کبدی جلو می‌انازد.

سلامت

رابطه خوراکی‌ها و کبد چرب

محمدرفاوقا

امروزه بیشتر خوراکی‌های محبوب جوانان از جمله فست‌فودها و غذاهای کنسروی و صنعتی نسبت به وزن‌شان کالری بسیار زیادی تولید می‌کنند و باعث چاقی و اضافه وزن می‌شوند. از طرف دیگر شرایط زندگی ماشینی باعث شده است فعالیت تمامی گروه‌های سنی کاهش پیدا کند. این عدم موازنه بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی در بدن به صورت تجمع چربی ظاهر می‌شود که بخشی از آن در بافت‌های نرم مانند کبد و طحال رسوب می‌کند و منجر به ایجاد کبد چرب می‌شود. از لحاظ پزشکی بالینی و علم تغذیه مهم‌ترین درمان کبد چرب هم در مرحله اولیه و هم در مرحله پیشرفته، پیروی از یک رژیم غذایی کم‌کالری همراه با فعالیت فیزیکی است. اگر کبد چرب پیشرفت کند می‌تواند منجر به سیروز و حتی سرطان کبد شود. بنابراین با تشخیص این بیماری باید بلافاصله رژیم غذایی خود را تغییر دهید. البته رژیم غذایی کاهش وزن سریع هم فوق‌العاده برای کبد خطرناک است و بهتر است تحت نظر متخصص تغذیه و با تجربه از یک رژیم کاهش وزن کنترل شده همراه با ورزش پیروی کنید. بعد از چربی‌ها مهم‌ترین خوراکی‌هایی که منجر به تولید چربی در بدن می‌شوند در مرحله اول کربوهیدرات‌های ساده مانند قند و شکر و در مرحله بعد کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند آرد سبوس گرفته یا نان‌های تهیه شده با آرد تصفیه شده از جمله نان لواش، باگت، فانتزی و فراسوی هستند. در مقایسه با آنها نان سنگک، بربری، تافتون و برنج قهوه‌ای با برنج سبوس‌دار سرعت هضم و جذبشان کمتر است و میزان کمتری گلوکز در بدن تولید می‌کنند. گلوکز زیاد در کبد می‌تواند تبدیل به چربی شود و در آنجا باقی بماند و درنهایت منجر به کبد چرب شود. اما خوراکی‌های سالم مانند میوه و سبزی که سرشار از فیبرهای خوراکی هستند برعکس عمل می‌کنند و سرعت جذب قند را در خون کاهش می‌دهند.

در نتیجه احتمال ساخته شدن چربی از قند ساده به کمترین مقدار ممکن کاهش می‌یابد. خلاف عقیده موجود، آب خوردن بین غذا یا بلافاصله بعد از غذا باعث ایجاد کبد چرب نمی‌شود. آب خوردن معمول در حد چند جرعه بین غذا هیچ مشکل خاصی برای سلامت ایجاد نمی‌کند اما اگر فرد در هنگام غذاخوردن هم خیلی گرسنه باشد و هم خیلی تشنه طوری که مجبور باشد مقدار زیادی آب مصرف کند، آن مقدار زیاد آب می‌تواند باعث ایجاد حالت سوءهاضمه و مشکل در جذب خوراکی‌های مصرفی شود

ورزش و سلامت

تعادل بین جسم و روح با «پیلاتس»

ترجمه:حمیدرفایارمحمدی

ورزش «پیلاتس» در دهه ۱۹۲۰ توسط «ژوزف پیلاتس» بنیانگذار استودیو پیلاتس پایه‌گذاری شد. روش پیلاتس فقط تمرین نیست بلکه حرکات کنترل‌شده‌ای است که با جسم و ذهن شما در ارتباط است. این حرکات تحت‌نظارت مربیان مجرب و کارآزموده و با دستگاه‌های ورزشی که خاص این روش طراحی شده‌اند، اجرا می‌شوند. روش پیلاتس بدون اینکه موجب ازدیاد حجم عضلات شود، انعطاف‌پذیری و قدرت اندام‌های شما را بهبود می‌بخشد. پس تعجبی ندارد، بدانید قهرمانان مشهوری وجود دارند که برای کسب موفقیت در رشته خود از این روش استفاده می‌کنند.

اما پیلاتس چیست؟

فلسفه پیلاتس ارتباط است و در این روش اجسا و تکرار کیفی تمرین‌ها اهمیت دارد نه کمیت آن. اصول پیلاتس در همه تمرین‌ها تناسب جسم و انعطاف‌پذیری است. این روش قدرت جسمی و روحی شما را بهبود می‌بخشد و موجب افزایش انعطاف‌پذیری و قدرت عضلات‌تان می‌شود. در روش پیلاتس از حرکات کنترل‌شده‌ای استفاده می‌شود که موجب تقویت بدن می‌شوند و به‌همین دلیل است که طی چندین دهه ورزش موردعلاقه ژیمناست‌ها بوده است. اما در اصل از این روش در جنگ جهانی اول برای بهبود و توانبخشی بیماران حرکتی استفاده می‌شد زیرا پیلاتس باعث انعطاف‌پذیری، قدرت، استقامت و تناسب اندام می‌شود. علاوه بر این، گردش خون را افزایش داده و بدن را تقویت می‌کند. افرادی که پیلاتس را به‌طور منظم انجام می‌دهند، وضعیت جسمی بهتری دارند و کمتر در معرض آسیب‌دیدگی هستند.

تاریخچه پیلاتس

ژوزف هوبنوتس در سال ۱۸۸۰ در مونشن گلاباخ، شهری کوچک در حومه دوسلدورف آلمان متولد شد. او کودکی ضعیف و مریض بود که از بیماری‌هایی مانند راشیتیسم، آسم و تب‌های روماتیسمی رنج می‌برد. نام خانوادگی او پیلاو تلفظ می‌شد که ریشه یونانی دارد، ولی بعدها پدرش آن را به پیلاتس تغییر داد. پدرش قهرمان ژیمناستیک و مادرش متخصص اعصاب بود. مطالعات گسترده و عمیق وی در زمینه ساختار بدن انسان باعث شد تا وی در سال ۱۹۲۰ روش پیلاتس را بنیانگذاری کند. ژوزف پیلاتس مربی افسانه‌ای پیلاتس در سال ۱۹۶۷ در سن ۸۷سالگی درگذشت.

مزایای پیلاتس

این روش با ارایه تمرین‌های باطراوت و انرژی‌بخش، هماهنگی و توازن جسمی افراد سنین مختلف با شرایط جسمی متفاوت را ارتقا می‌بخشد. جلسات تمرین در این روش توسط مربیان مجرب و دوره‌دیده و در گروه‌های کوچکی که تحت‌نظارت دقیق است، برگزار شده و هر جلسه متناسب با نیازهای خاص شما طراحی شده است. صرف‌نظر از اینکه در چه سطحی از آمادگی جسمی هستید از کارمند گرفته تا افراد علاقه‌مند به تناسب اندام این روش می‌تواند موجب سلامت جسمی و پیشگیری از آسیب‌های شما شود.

اخیرا بسیاری از فیزیوتراپیست‌ها، کایروپراکترها و ارتوپدها کشف کرده‌اند که تلفیق روش پیلاتس با تمرینات توانبخشی و برنامه‌های ورزش‌درمانی می‌تواند بهبود بافت‌های نرم آسیب‌دیده را سرعت بخشد.



در ضمن زنان باردار می‌توانند روش پیلاتس را با خیال راحت و کاملاً بی‌خطر انجام دهند؛ آنها با استفاده از این روش قادر خواهند بود علاوه بر یادگیری تنفس صحیح و حفظ تناسب اندام، تمرکزشان را بهبود بخشیده، شکل و فرم بدن‌شان را پس از زایمان اصلاح کنند.

ژوزف پیلاتس برای تناسب اندام بیش از ۵۰۰ تمرین ویژه طراحی کرده است که برای انجام آنها از پنج دستگاه خاص استفاده می‌شود. وی به‌جای تکرار زیاد هر تمرین بر حرکات کمتر و دقیق‌تر که به صورت صحیح و کنترل‌شده اجرا می‌شود، تأکید دارد زیرا برای اجرای درست حرکات و آگاهی از عملکرد ماهیچه‌ها و کنترل آنها لازم است فکر و جسم‌تان هماهنگ باشد. شما با استفاده از این تمرینات، شکم، کمر و باسن را که مرکز قوه محرکه به شمار می‌روند، تقویت کرده موجب انعطاف‌پذیری سایر اندام‌هایتان می‌شوید. لازم به ذکر است برای حفظ سلامت و ایمنی شاگردان تمرین‌ها و آموزش‌ها توسط مربیانی داده می‌شود که دوره‌ها و برنامه‌های سخت و دقیق مربیگری را گذرانده‌اند.

اصول پیلاتس

برای بسیاری از افراد این شش اصل پایه و اساس روش پیلاتس در تمرین‌ها بوده، کاربرد آنها در روش پیلاتس قسمتی از همان چیزی است که پیلاتس را در دنیای تناسب اندام منحصربفرد کرده است.

۱-مرکزیت: مرکز قوه محرکه بدن بین پایین دنده‌ها و استخوان لگن است که این روش از نظر جسمی، تمرکز را به مرکز بدن می‌آورد.

۲-تمرکز: چنانچه شما تمرین‌ها را با تمرکز کامل انجام دهید، حداکثر بهره‌وری از حرک‌تها به دست خواهد آمد.

۳-کنترل: هر تمرین پیلاتس با کنترل کامل عضلات انجام می‌شود.

۴-دقت: در پیلاتس، هر تمرین با دقت، جاگیری مناسب و حفظ تعادل انجام می‌شود.

۵-تنفس: ژوزف پیلاتس بر نفس‌گیری کامل در هر تمرین تأکید دارد. او معتقد است از تمام ظرفیت ریه‌ها برای نفس‌گیری باید استفاده کرد. اغلب تمرین‌های پیلاتس با تنفس عمیق انجام می‌شود و تنفس صحیح، جزو جدایی‌ناپذیر تمرین‌ها محسوب می‌شود.

۶-روان بودن حرکات: تمرین‌های پیلاتس روان، زیبا و آسان است. انرژی که از این تمرین‌ها حاصل می‌شود، اندام‌های مختلف بدن را به هم مرتبط کرده در سراسر بدن جریان می‌یابد.

مقایسه پیلاتس و یوگا

مقایسه پیلاتس و یوگا کار آسانی نیست چراکه هر شش اصل پیلاتس شامل مرکزیت، تمرکز، کنترل، دقت، تنفس و روان بودن حرکات، اصول یوگا نیز هستند. یکی از تفاوت‌های خاص میان پیلاتس و یوگا این است که تمرین‌های پیلاتس، روی قدرت و حرک‌تهای موثری متمرکز است که در زندگی روزمره کاربرد زیادی دارند. البته حالت‌های یوگا نیز موجب افزایش قدرت می‌شود با این تفاوت که گرایش یوگا به کشش و انعطاف‌پذیری بیشتر است. البته پیلاتس هم به نسبت کمتر موجب انعطاف‌پذیری، قدرت و یکپارچگی ذهن و جسم خواهد شد.