

Η άσκηση ΜΕΤΑ το γεύμα προστατεύει την καρδιά

Written by Σοφία Νέτα



Ένα γεύμα υψηλό σε λιπαρά μπορεί να μην προκαλεί τόσο μεγάλη ζημιά αν ασκείστε αμέσως μετά, σύμφωνα με μια μικρή μελέτη από την Ιαπωνία.

Τα αποτελέσματά της δείχνουν ότι το περπάτημα και η ελαφρά γυμναστική μία ώρα μετά την κατανάλωση ενός υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γεύματος μειώνει την αύξηση των τριγλυκεριδίων, των λιπιδίων στο αίμα, που συνήθως παρατηρείται μετά την κατανάλωση αυτού του τύπου γευμάτων. Επιπλέον, η άσκηση αποδείχθηκε αποτελεσματικότερη στην μείωση της αύξησης των επιπέδων των τριγλυκεριδίων, συγκριτικά με την άσκηση πριν από το γεύμα.

Η άσκηση ΜΕΤΑ το γεύμα προστατεύει την καρδιά

Written by Σοφία Νέτα

Τα υψηλά επίπεδα των τριγλυκεριδίων μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο για εμφάνιση καρδιακών παθήσεων.

Η τακτική άσκηση μειώνει τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων, όμως έχουν πραγματοποιηθεί λίγες μελέτες για την επίδραση της άσκησης λίγο μετά το φαγητό, δήλωσαν οι ερευνητές.

Ωστόσο, επειδή η μελέτη ήταν μικρή, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να βεβαιωθούν οι επιστήμονες εάν τα αποτελέσματα ισχύουν για τον γενικό πληθυσμό. Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε το 1998 (επίσης μικρή), έδειξε ακριβώς το αντίθετο - δηλαδή ότι η άσκηση 10 έως 12 ώρες πριν από ένα γεύμα πλούσιο σε λιπαρά ήταν καλύτερη στη μείωση της αύξησης των τριγλυκεριδίων, αν και υπήρξε κάποιο όφελος και όταν η άσκηση γινόταν μετά από το γεύμα.

Ο Stephen Ball, αναπληρωτής καθηγητής φυσιολογίας της διατροφής και της άσκησης στο Πανεπιστήμιο του Μισούρι, και ένας εκ των συγγραφέων της μελέτης του 1998, δήλωσε «ο καλύτερος χρόνος για άσκηση είναι οποιαδήποτε στιγμή μπορείτε». Και αν θέλετε να χάσετε βάρος, θα πρέπει να ασκήσει αρκετά για να κάψετε περισσότερες θερμίδες από ό,τι καταναλώνετε, πρόσθεσε.

Στη νέα μελέτη, οι ερευνητές μέτρησαν τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων σε 10 άνδρες και γυναίκες, αφού είχαν φάει ένα λιπαρό γεύμα, που αποτελούνταν από περίπου 38% λίπος. Σε δύο ξεχωριστές ημέρες, οι άνθρωποι ασκήθηκαν είτε μία ώρα πριν, είτε μία ώρα μετά την κατανάλωση του γεύματος. Την τρίτη ημέρα, οι άνθρωποι δεν ασκήθηκαν.

Την ημέρα που δεν ασκήθηκαν, τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων τους αυξήθηκαν από 66 σε 172 mg / dL δύο ώρες μετά το φαγητό. Τα φυσιολογικά επίπεδα τριγλυκεριδίων νηστείας είναι κάτω από 150 mg / dL.

Όταν οι άνθρωποι ασκήθηκαν πριν από το γεύμα, τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων τους αυξήθηκαν σε 148 mg / dL δύο ώρες μετά το φαγητό (μείωση κατά 25% σε σύγκριση με τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων χωρίς άσκηση). Όταν οι άνθρωποι ασκήθηκαν μετά την κατανάλωση του γεύματος, τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων τους αυξήθηκε σε 131 mg / dL (μείωση κατά 72% σε σύγκριση με τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων χωρίς άσκηση.)

Η άσκηση ΜΕΤΑ το γεύμα προστατεύει την καρδιά

Written by Σοφία Νέτα

Έξι ώρες μετά το υψηλά σε λιπαρά γεύμα, τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων όλων των συμμετεχόντων ήταν η περίπου το ίδιο, ανεξάρτητα από το αν είχαν ασκηθεί ή όχι. Ωστόσο, ακόμη και η προσωρινή αύξηση των επιπέδων των τριγλυκεριδίων μετά από το γεύμα υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά μπορεί να αυξήσει κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου, δήλωσαν οι ερευνητές.

Η άσκηση μετά από ένα λιπαρό γεύμα μπορεί να επιταχύνει το ρυθμό με τον οποίο το σώμα χρησιμοποιεί το λίπος, με αποτέλεσμα τη μείωση των επιπέδων των τριγλυκεριδίων, επεσήμαναν.

Η μελέτη, η οποία διεξήχθη από ερευνητές του Πανεπιστημίου του Κιότο, δημοσιεύεται στο τεύχος Φεβρουαρίου του περιοδικού *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

Πηγή:mnh