

Γυμναστική παρακολουθώντας σπορ από τον καναπέ!

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Χαράς ευαγγέλια για τους απανταχού εραστές του καναπέ, αφού μια νέα αυστραλιανή επιστημονική έρευνα ισχυρίζεται ότι ακόμα και η απλή παρακολούθηση σπορ στην τηλεόραση και γενικά σε βίντεο (π.χ. στην οθόνη του υπολογιστή) είναι αρκετή για να ανεβάζει τον σφυγμό της καρδιάς και άλλους φυσιολογικούς δείκτες (ρυθμός αναπνοής, ροή αίματος στο δέρμα, έκκριση ιδρώτα κ.α.), σαν να γυμνάζεται ο ίδιος ο θεατής.

Είναι η πρώτη φορά που μια μελέτη διαπιστώνει μια -έστω και μικρή- επίπτωση στη φυσιολογία των καθισμένων ανθρώπων, οι οποίοι παρακολουθούν άλλους να τρέχουν, να παίζουν ποδόσφαιρο ή μπάσκετ και γενικά να αθλούνται. Οι βιολογικοί δείκτες των θεατών επιστρέφουν στο κανονικό επίπεδό τους, όταν τελειώνει αυτό που βλέπουν (για παράδειγμα, ένα αγώνα ταχύτητας στο στίβο).

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Βόγκαν Μείσφιλντ της Ιατρικής Σχολής του πανεπιστημίου του Δυτικού Σίδνεϊ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό νευροεπιστήμης "Frontiers in Autonomic Neuroscience", σύμφωνα με το Γαλλικό Πρακτορείο, δήλωσαν πως το «κλειδί» είναι το συμπαθητικό νευρικό σύστημα που τροφοδοτεί την καρδιά, τους αδένες, τα αιμοφόρα αγγεία και άλλους ιστούς και το οποίο αυξάνει τη δραστηριότητά του στη διάρκεια της πραγματικής άσκησης ή άθλησης.

«Τώρα πλέον δείξαμε πως μια τέτοια αύξηση δραστηριότητας λαμβάνει χώρα ακόμα και όταν κανείς απλώς παρακολουθεί ένα αγώνα, σαν να τρέχει ο ίδιος»,

δήλωσε ο επικεφαλής της έρευνας. Οι ερευνητές έκαναν πειράματα με εννέα εθελοντές στους οποίους κατέγραφαν την ηλεκτρική δραστηριότητα των νεύρων, καθώς παρακολουθούσαν σε βίντεο είτε ακίνητες εικόνες, είτε δρομείς να τρέχουν.

Βέβαια, για μη γίνει καμία παρεξήγηση πως η απλή παρακολούθηση όντως αποτελεί ένα υποκατάστατο της πραγματικής άσκησης, η ερευνήτρια Ρέιτσελ Μπράουν επισήμανε πως «οι παρατηρούμενες φυσιολογικές αλλαγές ήσαν μικρές και, καθώς οι εθελοντές κάθονταν χαλαρά χωρίς καμία μυική δραστηριότητα, οι αντιδράσεις τους ήσαν ψυχογενείς, δηλαδή προέρχονταν από το νου και όχι από το σώμα».

Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα ευρήματά τους ταιριάζουν με προηγούμενη μελέτη τους, στην οποία βρήκαν ότι η παρακολούθηση συναισθηματικά φορτισμένων σκηνών (όπως ερωτικών) αυξάνει, επίσης, τη συμπαθητική νευρική δραστηριότητα των θεατών, με αποτέλεσμα π.χ. να εκκρίνουν μεγαλύτερη ποσότητα ιδρώτα.

Ο Βόγκαν Μείσφιλντ τόνισε ότι ασφαλώς πολύ λίγο ασκεί κανείς πραγματικά το σώμα του με το να παρακολουθεί απλώς άλλους να αθλούνται και, προφανώς, κάτι τέτοιο δεν μπορεί να συγκριθεί με την πραγματική εξάσκηση. «Αν και η παρακολούθηση άλλων ανθρώπων να ασκούνται, μπορεί να αυξήσει τον παλμό της καρδιάς κάποιου και να επιφέρει κι άλλες φυσιολογικές αλλαγές, τίποτε δεν μπορεί να αντικαταστήσει τα οφέλη για την υγεία που αποκομίζει κανείς, αν σηκωθεί από τον καναπέ», όπως είπε.

Πηγή: ikypros.com