

## **Ανακαλύψτε τη γυμναστική που κόβει την πείνα**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σε έρευνα που πραγματοποίησαν επιστήμονες αποκαλύφθηκε ότι η άσκηση και πιο συγκεκριμένα το τρέξιμο δεν είναι απλά ένας τρόπος για να ελέγξουμε το βάρος μας αλλά και για να μειώσουμε σημαντικά την όρεξή μας.

Οι επιστήμονες αναφέρουν πως ο έλεγχος της όρεξης έρχεται ως φυσικό επακόλουθο της άσκησης, καθώς όταν τρέχουμε δεν καίμε απλώς θερμίδες αλλά η άσκηση ενεργοποιεί τους νευρώνες του εγκεφάλου μας που ειδοποιούν τον οργανισμό μας πως είμαστε χορτάτοι.

Και ενώ ακούγεται παράδοξο φαίνεται πως είναι πέρα για πέρα αληθινό. Με κάθε βήμα, με κάθε μέτρο που διανύουμε τρέχοντας με τα αθλητικά μας παπούτσια, ο εγκέφαλός μας λαμβάνει σήματα πως έχουμε χορτάσει. Το τρέξιμο μας ειδοποιεί πως πρέπει να σταματήσουμε να τρώμε, άρα η απώλεια βάρους είναι θέμα χρόνου.

Η πραγματικά επαναστατική αυτή ανακάλυψη, άνοιξε το δρόμο για την πλήρη κατανόηση της σύνδεσης ανάμεσα στην άθληση και στον έλεγχο του σωματικού βάρους, μια σχέση που μέχρι σήμερα δεν ήταν ιδιαίτερα ευδιάκριτη.

Η διαδικασία που συντελείται στον εγκέφαλο με την άσκηση είναι σχετικά απλή. Κατά τη διάρκεια της άσκησης -και του τρεξίματος εν προκειμένω-στο αίμα μεταβάλλονται τα επίπεδα της ορμόνης BDNF, η οποία και αυξάνεται με την σωματική άσκηση και διατηρεί τα κύτταρα ζωντανά την ίδια στιγμή που τους χαρίζει μεγαλύτερη διάρκεια ζωής.

**Πηγές :** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr) - [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)