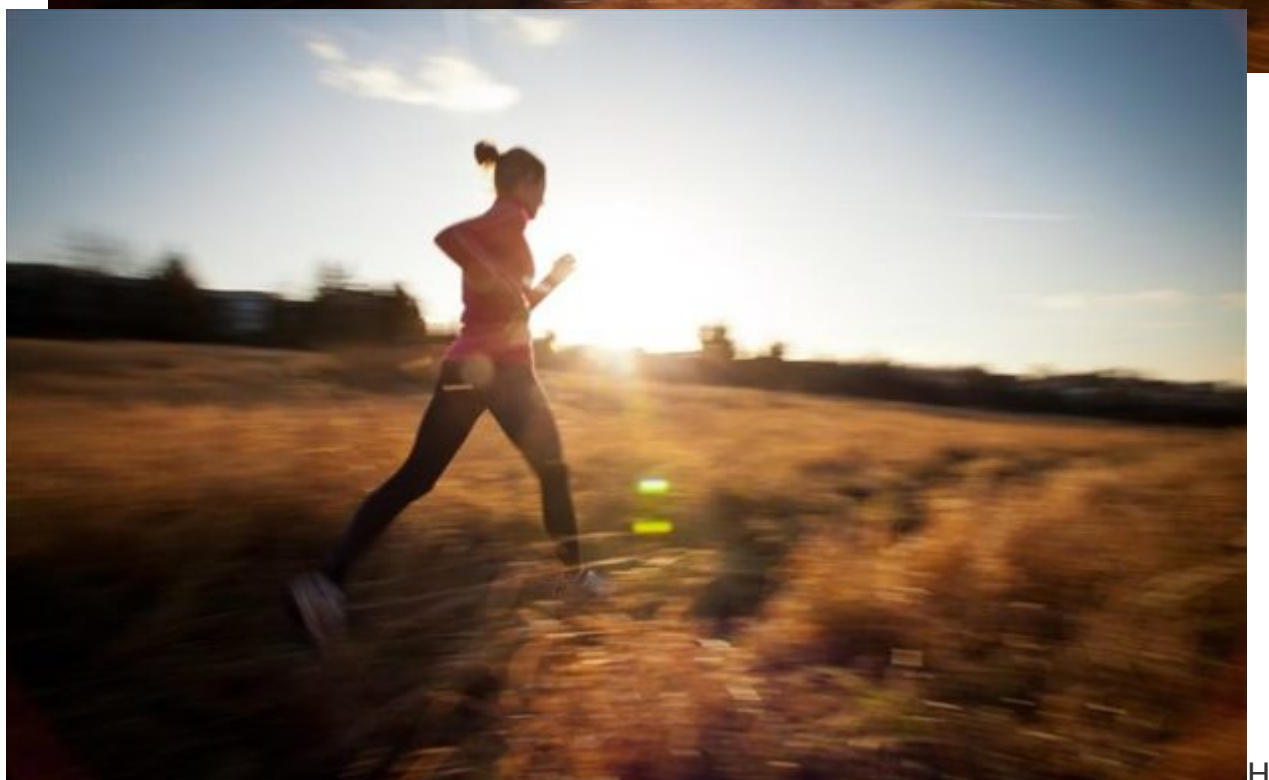
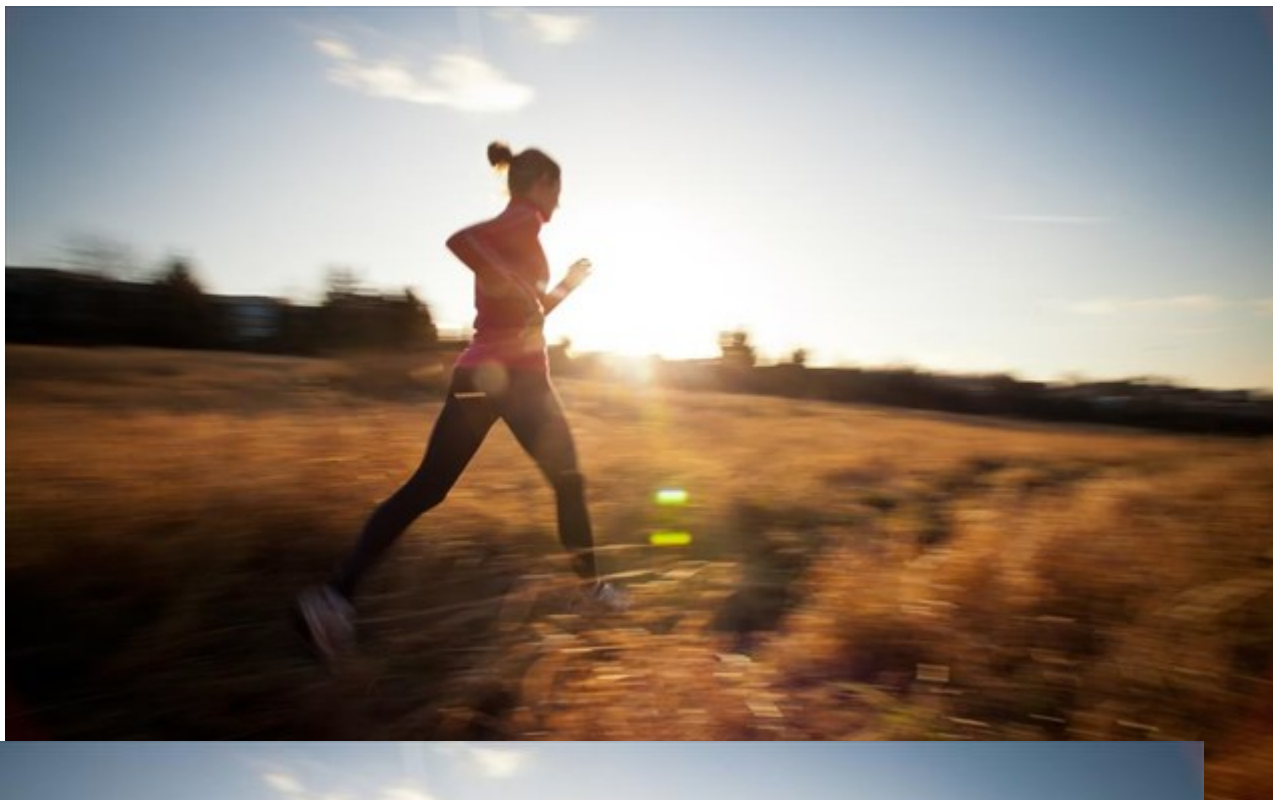


12 Νοεμβρίου 2016

Η άσκηση μειώνει τη χοληστερόλη

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



H

αυξημένη χοληστερόλη ταλανίζει όλο και μεγαλύτερο μέρος τους πληθυσμού κάθε

χρόνο και σε πολλές περιπτώσεις σε πολύ νεαρές ηλικίες.

Έρευνα που έγινε σε Νέα Υόρκη και Μπούφαλο των ΗΠΑ διαπίστωσε ότι η άσκηση δεν βελτιώνει μόνο τη μυϊκή δύναμη χαρίζοντας ένα καλλίγραμμο σώμα, βοηθά σημαντικά και στη μείωση της χοληστερόλης.

Οι επιστήμονες αποφάσισαν να ελέγξουν την επίδραση της άσκησης για 12 εβδομάδες σε άτομα με χοληστερόλη άνω των 200 mg/dl και δείκτη μάζας σώματος 25-30. Χώρισαν τους συμμετέχοντες σε 3 ομάδες με την πρώτη ομάδα να κάνει προπόνηση δύναμης και να λαμβάνει εικονικό σκεύασμα (πλασέμπο), τη δεύτερη να κάνει προπόνηση και να λαμβάνει συμπληρώματα πρωτεϊνών φυτικής προέλευσης (από σόγια) και την τρίτη να κάνει ασκείτε λαμβάνοντας συμπληρώματα πρωτεϊνών ζωικής προέλευσης (από γάλα).

Έπειτα από προπόνηση δύναμης 12 εβδομάδων, η οποία έγινε υπό την επίβλεψη γυμναστή, οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν από τους επιστήμονες ως προς την επίδραση της άσκησης στον οργανισμό τους. Επισημαίνεται, ότι ούτε οι προπονητές ούτε οι συμμετέχοντες γνώριζαν ποιο από τα τρία σκευάσματα (εικονικό, συμπλήρωμα πρωτεϊνών σόγιας, συμπλήρωμα πρωτεϊνών από ορό γάλακτος) έπαιρναν οι συμμετέχοντες.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα τα έρευνας, όλες οι ομάδες είχαν σημαντική αύξηση της μυϊκής τους δύναμης, κατά μέσο όρο 47%. Επίσης, και στις τρεις ομάδες καταγράφηκε σημαντική αύξηση της χωρίς λίπος μάζας των μυών, ποσοστό 2,6%. Επιπροσθέτως, το ποσοστό λίπους του σώματος και η σχέση περιμέτρου κοιλιάς με περίμετρο γοφών, παρουσίασαν σημαντική μείωση της τάξης του 8% και 2% αντίστοιχα και στις τρεις ομάδες. Στα πολύ σημαντικά ωστόσο, καταγράφηκε η μείωση της χοληστερόλης και στις τρεις ομάδες των χωρίς αξιοσημείωτη διαφορά μεταξύ τους, γεγονός που σημαίνει ότι δεν έχει σημασία τι συμπληρώματα λάμβανε ο κάθε ένας αλλά ότι όλοι οι συμμετέχοντες ασκούσαν.

Όπως ανέφεραν οι επιστήμονες, ένα πρόγραμμα άσκησης μυϊκής δύναμης δεν βελτιώνει μόνο τη σωματική δύναμη όπως διαφάνηκε καθαρά στη μελέτη μειώνει σημαντικά τη χοληστερόλη στο αίμα και μάλιστα σε υπέρβαρους ανθρώπους. Ενώ, όπως σημείωσαν η χορήγηση σκευασμάτων οποιασδήποτε μορφής δεν προσέφερε τελικ

Πηγή: naftemporiki.gr