

12 Μαΐου 2017

Γυμναστική: Πότε πρέπει να γίνεται με άδειο και πότε με γεμάτο στομάχι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν όμως γυμναστεί με άδειο στομάχι, οι μύες θα πρέπει να βασιστούν στα αποθέματα υδατανθράκων του οργανισμού ή στα ακόμα μεγαλύτερα αποθέματα λίπους.

Ωστόσο, για να αποκτήσουν πρόσβαση στο λίπος, απαιτούνται πρόσθετα μεταβολικά βήματα, γεγονός που σημαίνει ότι το αποθηκευμένο λίπος είναι αναξιόπιστη πηγή ενέργειας για την έντονη άσκηση.

Επομένως, πρέπει κανείς να γυμνάζεται με μέτρια ένταση για να μπορέσει να το χρησιμοποιήσει ως πηγή ενέργειας.

Η διαφορά αυτή είναι γνωστή στους αθλητές, οι οποίοι προσαρμόζουν αναλόγως τις ώρες του φαγητού τους, ελπίζοντας ότι θα μάθει ο οργανισμός τους να αξιοποιεί καλύτερα το λίπος ως ενέργεια.

Αλλο, όμως, πώς επηρεάζουν οι ώρες των γευμάτων τις αθλητικές επιδόσεις και άλλο πώς επηρεάζουν τη γενικότερη υγεία. Για το τελευταίο, τα επιστημονικά δεδομένα δεν είναι τόσο ξεκάθαρα.

Για την υγεία

Το κενό αυτό θέλησαν να καλύψουν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Μπαθ στην Αγγλία, οι οποίοι δημοσίευσαν στην «Αμερικανική Επιθεώρηση Φυσιολογίας – Ενδοκρινολογίας και Μεταβολισμού» (AJPEM) μελέτη με δέκα υπέρβαρους, αγύμναστους αλλά κατά τα άλλα υγιείς νεαρούς άνδρες, η οποία εξέτασε τις επιδράσεις της γυμναστικής (ήταν περπάτημα για μία ώρα με μέτρια ταχύτητα) με γεμάτο και με άδειο στομάχι.

Πριν και έπειτα από κάθε προπόνηση, οι ερευνητές υπέβαλλαν τους άνδρες σε εξετάσεις φυσικής κατάστασης και μεταβολικού ρυθμού και λάμβαναν δείγματα αίματος και λιπώδους ιστού.

Όπως διαπίστωσαν, υπήρχαν σημαντικές διαφορές. Όταν οι άνδρες γυμνάζονταν νηστικοί, είχαν χαμηλότερα επίπεδα σακχάρου κατά την έναρξη της προπόνησης και έκαιγαν περισσότερο σωματικό λίπος απ' ό,τι όταν είχαν φάει πρώτα πρωινό. Μετά το πρωινό γεύμα, όμως, έκαιγαν λίγο περισσότερες θερμίδες, κατά μέσο όρο, απ' όσες όταν γυμνάζονταν νηστικοί.

Εξίσου εντυπωσιακές ήταν οι διαφορές που παρατήρησαν και στα λιπώδη κύτταρα. Ανάλογα με το αν οι εθελοντές προπονούσαν με γεμάτο ή άδειο στομάχι, άλλαζε η έκφραση πολυάριθμων γονιδίων, ορισμένα εκ των οποίων παράγουν πρωτεΐνες που μπορεί να βελτιώσουν τη ρύθμιση του σακχάρου και τα επίπεδα της ινσουλίνης στο αίμα, με αποτέλεσμα να σχετίζονται με βελτιωμένη μεταβολική υγεία.

Τα γονίδια αυτά ήταν πολύ πιο ενεργά όταν οι άνδρες γυμνάζονταν νηστικοί, έγραψαν οι ερευνητές στο άρθρο τους.

Τι σημαίνει πρακτικά αυτό; Ότι αν κάποιος θέλει να αποκομίσει τα μέγιστα δυνατά οφέλη στην υγεία του, ίσως πρέπει να γυμνάζεται με άδειο στομάχι, δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Ντίλαν Τόμπσον, καθηγητής Φυσιολογίας στο Πανεπιστήμιο του Μπαθ.

Και αυτό διότι μακροπρόθεσμα καλή μεταβολική υγεία πιθανώς σημαίνει προστασία από δεινά όπως ο διαβήτης, η καρδιοπάθεια κ.λπ.

ΠΗΓΗ: tanea.gr