3 Σεπτεμβρίου 2013

Ανορεξιογόνος η εντατική άσκηση

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η άσκηση υψηλής έντασης μπορεί να μειώσει την όρεξή μας αμέσως μετά, αλλά και την επόμενη μέρα σύμφωνα με μικρή έρευνα που δημοσιεύθηκε στο ιατρικό περιοδικό International Journal of Obesity.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι συμμετέχοντες έφαγαν περίπου 200 θερμίδες λιγότερες μετά από μια εντατική προπόνηση συγκριτικά με την κατανάλωση θερμίδων μετά από ξεκούραση.

Στην έρευνα από το Πανεπιστήμιο της Δυτικής Αυστραλίας συμμετείχαν 17 υπέρβαροι ενήλικες οι οποίοι ακολούθησαν ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα προπόνησης σε στατικό ποδήλατο, μέτριας, υψηλής ή πολύ υψηλής έντασης καθώς και ξεκούρασης.

Με βάση τις μετρήσεις των ερευνητών οι συμμετέχοντες έφαγαν 764 θερμίδες μετά την ξεκούραση, 710 μετά τη μέτρια άσκηση, 621 μετά την υψηλής έντασης προπόνηση και 594 μετά την πολύ υψηλής έντασης προπόνηση.

Όσο για την επόμενη μέρα έφαγαν 2.600 θερμίδες μετά την ημέρα της ξεκούρασης, 2.300 μετά την ημέρα της μέτριας προπόνησης και 2000 θερμίδες μετά τη μέρα της πολύ έντονης προπόνησης.

Νίκη Ψάλτη

Πηγή:vita.gr