3 Μαΐου 2022

# Η άσκηση που σε τονώνει περισσότερο από την καφεΐνη!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Ο καφές και τα ροφήματα με καφεΐνη βρίσκονται στην κορυφή της λίστας των επιλογών όταν αναζητάμε κάτι να μας τονώσει και να μας δώσει ενέργεια.
Σύμφωνα με τους επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Τζόρτζια των ΗΠΑ ωστόσο, μπορείτε να κάνετε κάτι διαφορετικό και πολύ πιο αποτελεσματικό για τόνωση και αναζωογόνηση.
Οι ειδικοί μελέτησαν φοιτήτριες που δήλωσαν ότι έπασχαν από χρόνια έλλειψη ύπνου. Συγκεκριμένα κοιμούνταν λιγότερο από 6 ώρες κάθε βράδυ.

Αφού υποβλήθηκαν σε σχετικά τεστ, διαπιστώθηκε ότι υπάρχει κάτι πιο ισχυρό για την αναζωογόνηση και την ενίσχυση της ενέργειας από την καφεΐνη και αυτό είναι το να ανεβοκατεβαίνει κάποιος τις σκάλες επί 10 λεπτά.
Οι συμμετέχουσες είτε κατανάλωσαν κάψουλες που περιείχαν καφεΐνη, είτε placebo, είτε περνούσαν 10 λεπτά ανεβοκατεβαίνοντας τη σκάλα -περίπου 30 ορόφους συνολικά- με χαμηλής έντασης ρυθμό.
Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το να κάνει κάποιος αυτή την απλή άσκηση του παρέχει ενέργεια που ισοδυναμεί με όση θα είχε αν κατανάλωνε 50 mg καφεΐνης.
Με την άσκηση όμως οι εθελόντριες αισθάνονταν περισσότερη ενέργεια και το αποτέλεσμα ήταν άμεσο, ενώ με τα 50 mg καφεΐνης δεν παρατηρήθηκε τόσο μεγάλη επίδραση.
Σύμφωνα με έναν εκ των ερευνητών, τον Patrick J. O’Connor, σε αντίθεση με το

ανέβασμα και το κατέβασμα της σκάλας, η διαφορά ανάμεσα στην καφεΐνη και το placebo ήταν πολύ μικρή.
Ο ερευνητής δήλωσε ότι πολλοί άνθρωποι εργάζονται σε γραφεία και έχουν πρόσβαση σε σκάλα και μπορούν αν θέλουν να διατηρήσουν τη φόρμα τους να κάνουν ένα μικρό διάλειμμα από τη δουλειά.
Ούτε η καφεΐνη ούτε η άσκηση προκάλεσαν μεγάλες βελτιώσεις στην προσοχή ή στη μνήμη, αλλά το ανεβοκατέβασμα σκάλας συνδέθηκε με μικρή αύξηση της όρεξης για δουλειά.
Η έρευνα δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Physiology and Behavior.

**Πηγή**: onmed.gr