25 Ιουνίου 2017

Η άσκηση μειώνει την συσσώρευση λίπους στο συκώτι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Νέα μελέτη, που παρουσιάστηκε στο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Παχυσαρκίας, δείχνει ότι τόσο η συστηματική άσκηση όσο και η μείωση του χρόνου που αφιερώνεται σε καθιστικές δραστηριότητες, μπορούν να περιορίσουν τη συσσώρευση «επικίνδυνου» λίπους στο ήπαρ, που αποτελεί σημαντική επιπλοκή της παχυσαρκίας.

Στη μελέτη συμμετείχαν 75 ενήλικες, ηλικίας 35 ετών κατά μέσο όρο. Τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και ο καθιστικός χρόνος αξιολογήθηκαν με χρήση ειδικών συσκευών, ενώ πραγματοποιήθηκε τμηματική μέτρηση του σωματικού λίπους και εκτίμηση της φυσικής κατάστασης. Οι εθελοντές χαρακτηρίστηκαν ως υγιείς εάν ικανοποιούσαν έως 2 κριτήρια για τη διάγνωση του μεταβολικού συνδρόμου (υπέρταση, υψηλά επίπεδα σακχάρου, αυξημένο κοιλιακό λίπος, υπερλιπιδαιμία) και ως μη υγιείς εάν ικανοποιούσαν 3 η περισσότερα κριτήρια.

Συνολικά, παρατηρήθηκε πως τα μη υγιή άτομα είχαν χαμηλότερα επίπεδα φυσικής κατάστασης και αυξημένο λίπος στο ήπαρ. Από την άλλη, κάθε επιπλέον ώρα

καθιστικού χρόνου φάνηκε να συνδέεται με αύξηση του λίπους στο ήπαρ κατά 0,87%. Αντίστοιχα, η συσσώρευση λίπους στο ήπαρ βρέθηκε να μειώνεται κατά 0,87% για κάθε 1000 επιπλέον βήματα ανά ημέρα.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, το «καθισιό» και το σύνολο των βημάτων ανά ημέρα, που αντιπροσωπεύει τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας, φαίνεται ότι επηρεάζουν το βαθμό συσσώρευσης λίπους στο ήπαρ και κατ’ επέκταση τη μεταβολική υγεία. Επιπλέον, σχολιάζουν πως τα ευρήματα της μελέτης, τονίζουν ιδιαίτερα τη σημασία του συνολικού χρόνου που αφιερώνεται σε κίνηση μέσα στην ημέρα, συμπεριλαμβανομένων των διακοπών του παρατεταμένου καθιστικού χρόνου.

Επιστημονική Ομάδα neadiatrofis.gr