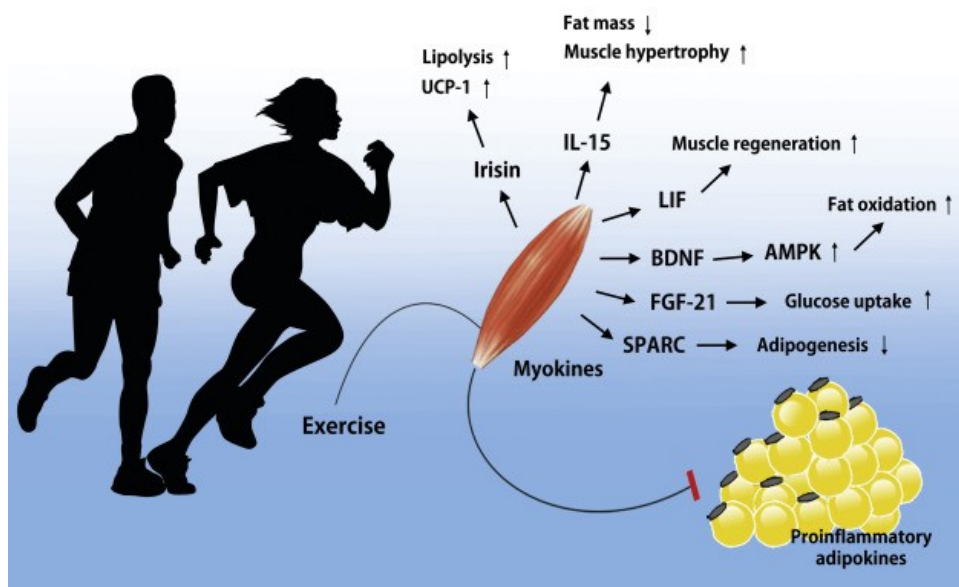


Άσκηση και σωματικό βάρος - Κάτι πολύ παραπάνω από καύση θερμίδων

Νίκος Καφετζόπουλος



Πάνω από 90% των ατόμων που χάνουν βάρος, το ξαναπαίρνουν στα 2 χρόνια. Εκτός από τη διατροφή, βασικότερη προϋπόθεση για να διατηρήσει κάποιος το νέο βάρος (set point) είναι να κάνει άσκηση συστηματικά. Και ο λόγος δεν είναι μόνο το κάψιμο θερμίδων και η διατήρηση της μυϊκής μάζας. Ο ρόλος της άσκησης είναι πολύ πιο θεμελιώδης. Ο λόγος; Οι μυοκίνες.. Ας τα δούμε.. Η άσκηση ισορροπεί τις ορμόνες και το ανοσοποιητικό σύστημα. Μειώνει τη κορτιζόλη καθώς και την επιβλαβή φλεγμονή που προκαλείται από το άγχος και τη παχυσαρκία. Την τελευταία δεκαετία, έχει ανακαλυφθεί ότι όταν οι μύες συστέλλονται, απελευθερώνουν χημικούς αγγελιοφόρους που ονομάζονται **μυοκίνες**.

Μυοκίνες και μεταβολισμός

Αυτοί οι αγγελιοφόροι ταξιδεύουν σε όλο το σώμα και επηρεάζουν τον τρόπο λειτουργίας κάθε οργάνου. Οι μυοκίνες επηρεάζουν το μεταβολισμό, την καρδιά, τους μυς, το λίπος, τον εγκέφαλο, το ήπαρ και άλλα όργανα. Αυτός ο κρίσιμος μηχανισμός είναι τελικά και ο λόγος που η άσκηση αποτρέπει και θεραπεύει πάνω από 40 ιατρικές παθήσεις. Ένα παράδειγμα μυοκίνης είναι και ο εγκεφαλικός νευροτροφικός παράγοντας (Brain Derived Neurotrophic Factor, BDNF). Ο εγκεφαλικός νευροτροφικός παράγοντας συμβάλλει στην διατήρηση των νευρώνων και ενισχύει την ανάπτυξη και τη διαφοροποίηση νέων νευρώνων και συνάψεων. Όσον αφορά την καταπολέμηση της παχυσαρκίας, ο BDNF επηρεάζει σημαντικά τους μηχανισμούς που ελέγχουν το σωματικό βάρος και την ενεργειακή ισορροπία.

Άλλες μυοκίνες βοηθούν στην καύση λίπους και στην απομάκρυνση του σακχάρου από το αίμα. Μπορείτε να θεωρήσετε τις μυοκίνες ως τους εξισορροπιστές των επιβλαβών επιπτώσεων του υπερβολικού λίπους. Ενώ το λίπος της κοιλιάς απελευθερώνει χημικές ουσίες και πρωτεΐνες που αυξάνουν τη φλεγμονή και τον κίνδυνο για διαβήτη, καρδιακές παθήσεις κ.α, οι μυοκίνες που απελευθερώνονται από τη συστολή των μυών, μειώνουν τη φλεγμονή και εξουδετερώνουν αυτήν τη βλάβη. Τι πρέπει να κάνουμε για να απελευθερωθούν μυοκίνες. Πρέπει να ενεργοποιήσουμε όλες τις μυικές ίνες, γιατί διαφορετικοί τύποι μυών, απελευθερώνουν διαφορετικά είδη μυοκινών. Επομένως, χρειάζεται ένα μείγμα αερόβιας άσκησης όπως περπάτημα, τζόκινγκ ή ποδηλασία, σε συνδυασμό με αντιστάσεις (βάρη ή bodyweight ασκήσεις). Η minimum συνιστώμενη ποσότητα είναι 30 λεπτά την ημέρα αερόβιας άσκησης και δύο φορές την εβδομάδα άσκηση δύναμης.

Δεν μου αρέσει καθόλου η γυμναστική. Τι να κάνω;

Εδώ τα νέα είναι ευχάριστα. Για όποιον δεν μπορεί να γυμναστεί συστηματικά, υπάρχει λύση. Μειώστε όσο το δυνατόν την καθιστική στάση, έστω και για λίγο. Όταν κάθεστε περισσότερο από μία ώρα, ο μεταβολισμός επιβραδύνεται, το ίδιο και η καύση γλυκόζης και τριγλυκεριδίων. Απλές αλλαγές, όπως το να σηκωθείτε και περπατήσετε έστω για λίγα λεπτά κάθε ώρα, μπορούν να ξανά ενεργοποιήσουν τους μυς. Αυτά τα συχνά (όρθια) διαλείμματα έρευνες δείχνουν ότι μακροπρόθεσμα ρίχνουν σάκχαρο, τριγλυκερίδια, βάρος & περίμετρο μέσης, άρα μην τα υποτιμάτε. Γιατί παρόλο που η άσκηση καίει πολύ περισσότερες θερμίδες ανά λεπτό, συνήθως περνάμε μόνο το 5% της ημέρας μας κάνοντας άσκηση. Από την άλλη πλευρά, περνάμε σχεδόν το ένα τρίτο της ημέρας μας κάνοντας ελαφριές δραστηριότητες. Αθροιστικά, οι θερμίδες που καίγονται κατά τη διάρκεια αυτών των καθημερινών δραστηριοτήτων, προσθέτουν τελικά σημαντικά στον συνολικό ενεργειακό μεταβολισμό.

Πρακτικές συμβουλές

Ακόμα κι αν δεν σας αρέσει η άσκηση με τη κλασσική έννοια, η καθημερινή λίγο πιο ενεργή ζωή μπορεί να κάνει σημαντική διαφορά στο βάρος και τη συνολική υγεία σας. Μερικές συμβουλές:

- Μην ξαναμπείτε σε ασανσέρ & πάντα να ανεβαίνετε τις σκάλες
- Περπατήστε λίγα λεπτά γύρω από το σπίτι σας μόλις γυρίσετε από τη δουλειά σας
- Σηκωθείτε και περπατήστε σε κάθε τηλεφώνημα
- Κάντε το ραντεβού σας (επαγγελματικό ή προσωπικό) περπατώντας
- Κάντε περισσότερες οικιακές εργασίες