

Το τζόγκινγκ κάνει την κοιλιά «πλάκα»



Οι αεροβικές ασκήσεις όπως το τζόγκινγκ είναι καλύτερες από τις ασκήσεις αντίστασης για όσους θέλουν να απαλλαγούν από την «μπάκα» τους, σύμφωνα με μία νέα μελέτη. Η επόμενη λύση είναι να συνδυάζει κανείς και τα δύο.

Όπως έδειξε, η αεροβική καίει 67% περισσότερες θερμίδες και βοηθά τον οργανισμό να αποβάλλει όχι μόνο το ορατό λίπος από την κοιλιά, αλλά και αυτό γύρω από τα εσωτερικά όργανα.

*Η μελέτη διήρκεσε 8 μήνες και διεξήχθη σε 196 υπέρβαρους εθελοντές, ηλικίας 18 έως 70 ετών.*

Οι εθελοντές χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Η πρώτη έκανε τζόγκινγκ (οι εθελοντές έτρεχαν 15 χιλιόμετρα την εβδομάδα, με την καρδιά τους να χτυπάει στο 80% του μέγιστου καρδιακού παλμού), η δεύτερη ασκήσεις με βάρη (τρία σετ των 8-12 επαναλήψεων, τρεις φορές την εβδομάδα) και η τρίτη συνδυασμό των παραπάνω ασκήσεων.

Όπως γράφουν στην «Αμερικανική Επιθεώρηση Φυσιολογίας» (AJP) οι ερευνητές του Ιατρικού Κέντρου του Πανεπιστημίου Ντιουκ που πραγματοποίησαν την μελέτη, στόχος τους ήταν να διαπιστώσουν κατά πόσον μειώνουν τα τρία είδη προπονήσεως το λίπος στην κοιλιά και γύρω από τα όργανα.

Το περισπλαχνικό λίπος, όπως λέγεται, σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο καρδιοπάθειας, διαβήτη και ορισμένων μορφών καρκίνου, όταν βρίσκεται σε περίσσεια στο σώμα.

Το τζόγκινγκ μείωσε σημαντικά το περισπλαχνικό λίπος και βελτίωσε αρκετούς δείκτες καρδιαγγειακού κινδύνου – όπως την αντοχή στην ινσουλίνη, τα επίπεδα των ηπατικών ενζύμων (σ.σ. στις εξετάσεις αίματος είναι λ.χ. τα SGOT, SGPT, αλκαλική φωσφατάση και γ-GT) και τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων στο αίμα.

Ανάλογα οφέλη παρείχε και η συνδυασμένη προπόνηση, ενώ αντιθέτως οι ασκήσεις με βάρη από μόνες τους δεν φάνηκε να ωφελούν.

«Η προπόνηση με βάρη είναι θαυμάσια για να αυξήσει κανείς τη δύναμη και την άπαχη μυϊκή μάζα του», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Κρις Σλεντζ, αθλητικός φυσιολόγος στο Ντιουκ.

«Όταν όμως έχει κανείς περιττά κιλά – όπως συμβαίνει με τα δύο τρίτα του πληθυσμού – καλύτερα είναι να ασχολείται με αεροβικές ασκήσεις, όπως το τζόγκινγκ, διότι καίνε πολύ περισσότερες θερμίδες».