سر جديد لكبح "هرمون الجوع" وإنقاص الوزن... تعرف عليه



كشفت دراسة حديثة أن:"ممارسة التمارين الرياضية عالية الشدة تساهم بشكل أكبر في كبح الشهية مقارنة بالتمارين الخفيفة أو المتوسطة، مما يجعلها خيارا أكثر فعالية لمن يسعون لإنقاص الوزن".

وأجريت الدراسة التي أعدها باحثون من جامعة فيرجينيا بالولايات المتحدة، على "14" متطوعا خضعوا لبرنامج تدريبي متنوع بعد صيام ليلي، وفقا لموقع "ساينس ألرت".

وخلال التجارب، راقبت الدكتورة كارا أندرسون، أخصائية الغدد الصماء المشرفة على الدراسة، مستويات هرمون الغريلين، المسؤول عن تنظيم الشهية، في دم المشاركين.

وأظهرت النتائج انخفاضا ملحوظا في مستويات هذا الهرمون بعد التمارين عالية الشدة، خاصة لدى النساء المشاركات في الدراسة.

وكما أفاد المشاركون من كلا الجنسين بانخفاض شعورهم بالجوع بعد ممارسة التمارين القوية.

ويربط الباحثون هذه النتائج بإنتاج حمض اللاكتيك في العضلات، حيث يبدو أن هناك "عتبة" معينة عند تجاوزها يبدأ الجسم في كبح إنتاج هرمون الغريلين.

وتؤكد الدراسة أن:"التمارين التي تتجاوز عتبة اللاكتات قد تكون ضرورية لتحقيق هذا التأثير".

وفي تعليقها على النتائج، شبهت الدكتورة أندرسون التمارين الرياضية بالدواء، مؤكدة أن:"الجرعة" يجب أن تخصص وفقا للأهداف الشخصية لكل فرد".

وأضافت أن:"التمارين عالية الشدة قد تكون عنصرا مهما في برامج إنقاص الوزن نظرا لقدرتها على كبح الشهية".