



Dr Ζάγκλης Δημήτρης

Ιατρός - Νευρολόγος

ΚΕΝΤΡΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

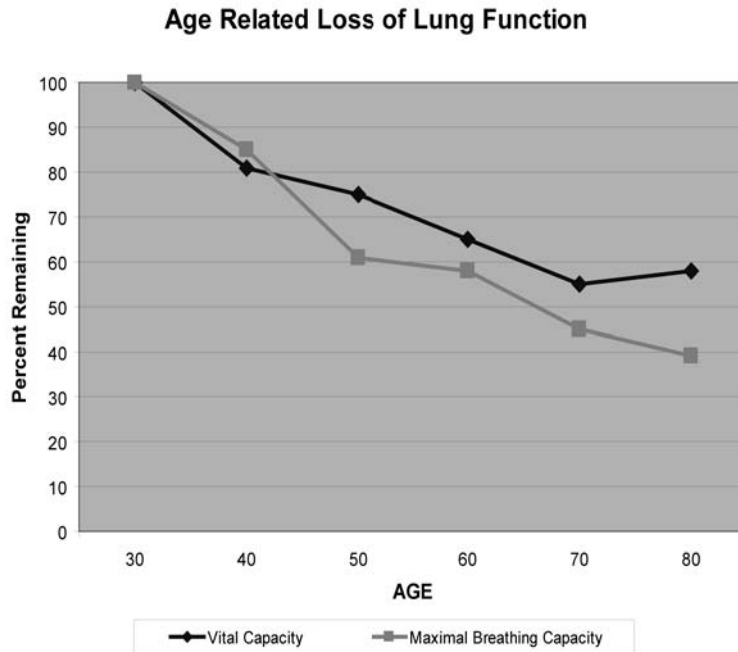
InMedis.gr

Πως η διακοπτόμενη άσκηση μικρής διάρκειας μπορεί να έχει περισσότερα οφέλη από την παρατεταμένη αεροβική

Το ανθρώπινο σώμα είναι το αποτέλεσμα μιας εξέλιξης εκατομμυρίων ετών και η τελική μορφή μιας εξέλιξης πολλών χιλιάδων ετών. Αυτή η διαδικασία είχε σαν μόνο σκοπό την καλύτερη επιβίωση σε ένα αντίξοο περιβάλλον.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, ειδικά όπως πλέον διαμορφώνεται τα τελευταία 80 χρόνια, βρίσκει το σώμα εντελώς απροετοίμαστο στις καινούργιες συνθήκες διαβίωσης με παρατεταμένες ώρες καθιστικής ζωής και συνεχόμενου παθολογικού στρες, αφθονία τροφής με υψηλό θερμιδικό ισοζύγιο και φτωχή σε διατροφικούς παράγοντες. Έτσι στη δύση πλέον παρατηρείται επιδημία παχυσαρκίας και άλλων εκφυλιστικών νοσημάτων, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνος κ.τ.λ. Λόγω της αυξανόμενης ανάγκης αναπτύχθηκαν διάφορα συστήματα άσκησης και το επικρατέστερο μοντέλο με τα καλύτερα αποτελέσματα στην υγεία φαίνεται να είναι η παρατεταμένη αεροβική άσκηση. Έτσι, με αυτή την τόσο απλή και διαδομένη τεχνική, ο αθλούμενος τα πρώτα 20-30 λεπτά καταναλώνει το γλυκογόνο και στη συνέχεια το εναποθηκευμένο λίπος. Με ουσιαστικά αποτελέσματα στην ελάττωση του λιπώδους ιστού, αύξηση του μυϊκού ιστού και του μεταβολισμού και μυριάδων άλλων ωφέλιμων συνεπειών όπως η αύξηση των ενδορφινών με το ακόλουθο αίσθημα ευεξίας, η βελτίωση των νέων συναπτικών λειτουργιών στον εγκέφαλο με βελτίωση στην μνήμη και στην εκμάθηση, βελτίωση στο καρδιαγγειακό σύστημα και πολλές άλλες.

Η βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας χωρίς την καρδιαγγειακή κόπωση είναι σημαντικός παράγοντας για τη μακροζωία και την υγεία ολόκληρου του οργανισμού. Με την πάροδο της ηλικίας η λειτουργία των πνευμόνων παρουσιάζει σημαντική ελάττωση που μόνο ή σωστή άσκηση μπορεί να ανακάμψει. Έτσι στην ηλικία των 60 ετών μπορεί να χαθεί και το 40% της αναπνευστικής ικανότητας



Τι συμβαίνει όμως, όταν κάποιος δεν μπορεί να διαθέσει λόγω του τρόπου ζωής του 1,5-2 ώρες την ημέρα για να ασκηθεί ή τουλάχιστον να το κάνει 3-4 φορές την εβδομάδα;. Επίσης, όταν ήδη κάποιος έχει προβλήματα υγείας και ο στόχος της μίας ώρας άσκησης καταπονεί σημαντικά το καρδιαγγειακό το αναπνευστικό και τις αρθρώσεις;

Δυστυχώς αυτού του είδους τα προβλήματα είναι συχνά ακριβώς στις ηλικίες μεταξύ 35 – 60 και άνω, όπου η άσκηση είναι τόσο απαραίτητη. Η έλλειψη χρόνου η κακή φυσική κατάσταση οδηγούν σε ένα φαύλο κύκλο που δεν μπορεί να ανακοπεί εύκολα.

Αυτό στην πραγματικότητα μπορεί να ξεπερασθεί ακολουθώντας ένα τρόπο άσκησης, που τυγχάνει μελέτης τα τελευταία χρόνια σε πολλά ερευνητικά κέντρα με εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Είναι η μέθοδος της διαλείπουσας άσκησης για μικρό χρονικό διάστημα.

Ο χρόνος της άσκησης δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 20-25 λεπτά.

Ενδιάμεσα στην άσκηση υπάρχουν διαλλείματα, που η δραστηριότητα πρέπει να ελαττωθεί ή ακόμη και να σταματήσει, ειδικά αν το άτομο είναι αγύμναστο προκειμένου να ελαττωθούν οι καρδιακοί παλμοί.

Από πρώτης άποψης αυτή η προσέγγιση μοιάζει εντελώς παράλογη για την καύση του λίπους και κουραστική για το κάρδιο κυκλοφορικό. Στην πραγματικότητα συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο.

Αποδεικνύεται ιδιαίτερα ευεργετική στην κάρδιο αναπνευστική λειτουργία και το ποσοστό απώλειας λίπους είναι το διπλάσιο από αυτό που θα επιτύγχανε 1 ώρα άσκησης με τον συνηθισμένο τρόπο. Παρατηρείται επίσης και αύξηση της μυϊκής μάζας, ενώ αντίθετα με τον συνηθισμένο τρόπο παρουσιάζεται και ελαφρά ελάττωση της.

Τα πειράματα επιβεβαιώθηκαν και σε δίδυμους αδερφούς.

Πως μπορεί να συμβαίνει κάτι τέτοιο;

Στα πρώτα 20 λεπτά διακοπτόμενης άσκησης ο οργανισμός κατ' ουσία καταναλώνει αποκλειστικά το γλυκογόνο που περιέχεται στο οργανισμό, χωρίς να χρησιμοποιεί τα αποθέματα του λίπους. Με το τέλος της άσκησης αρχίζει να γίνεται χρήση των αποθεμάτων λίπους και χρησιμοποιεί αυτή πλέον του είδους την ενέργεια να επιδιορθώσει και να κινήσει μεταβολικά τις λειτουργίες. Αλλά συμβαίνει κάτι εξαιρετικά σημαντικό, το ανθρώπινο σώμα σταδιακά μαθαίνει να μην συσσωρεύει λίπος σε μεγάλες ποσότητες για τις ενεργειακές του ανάγκες. Αυτό συμβαίνει επειδή σε συνεχείς επαναλήψεις για μερικούς μήνες ο μεταβολισμός κατά την άσκηση καίει κυρίως γλυκογόνο και γενικότερα σάκχαρα. Από πρώτης άποψη φαίνεται λίγο περίεργο, αλλά αυτή είναι η εξελικτική λογική η οποία μας έχει επιτρέψει να επιβιώσουμε με αποτελεσματικότητα σαν ανθρώπινο είδος για χιλιάδες χρόνια.

Το ανθρώπινο σώμα έχει μια εξαιρετικά μεγάλη ικανότητα προσαρμογής στο περιβάλλον και επικοινωνεί με αυτό όχι μόνο με αισθητήρια όργανα μέσω του εγκεφάλου, αλλά με πιο πρωτόγονες και αποτελεσματικές μεθόδους ρύθμισης, όπως η μεταβολική προσαρμογή ανάλογα με τις εξωτερικές ανάγκες και συνθήκες.

Ας δούμε ένα παράδειγμα τέτοιου τύπου σταδιακής άσκησης στον παρακάτω πίνακα, για παράδειγμα περπάτημα ή τρέξιμο:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 25 ΛΕΠΤΩΝ

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΒΗΜΑ 1		ΒΗΜΑ 2	
	2 ΛΕΠΤΑ	ΑΣΚΗΣΗ	ΑΝΑΚΑΜΨΗ	ΑΣΚΗΣΗ
	1 ΛΕΠΤΟ	2 ΛΕΠΤΑ	2ΛΕΠΤΑ	2 ΛΕΠΤΑ

ΒΗΜΑ 3		ΒΗΜΑ 1		ΒΗΜΑ 2	
ΑΣΚΗΣΗ	ΑΝΑΚΑΜΨΗ	ΑΣΚΗΣΗ	ΑΝΑΚΑΜΨΗ	ΑΣΚΗΣΗ	ΑΝΑΚΑΜΨΗ
2 ΛΕΠΤΑ	2 ΛΕΠΤΑ	2 ΛΕΠΤΑ	3 ΛΕΠΤΑ	2 ΛΕΠΤΑ	3 ΛΕΠΤΑ

Στο χρόνο της άσκησης οι καρδιακοί παλμοί πρέπει να ανέβουν σε ένα όριο ανάλογο της ηλικίας πχ μεταξύ 102 και 136 το λεπτό για την ηλικία των 50 ετών και να υπάρχει αύξηση τους εύρους των αναπνευστικών κινήσεων, όπως λαχάνιασμα. Ακολουθεί ανάκαμψη, όπου οι καρδιακοί παλμοί πρέπει

να επιστρέψουν στους αρχικούς πχ 80. Για να το επιτύχουμε αυτό είτε ελαττώνουμε την ταχύτητα της άσκησης είτε σταματάμε την κίνηση, ανάλογα με το επίπεδο της εξάσκησης μας.

Είναι χαρακτηριστικό ότι κατά την περίοδο της ανάκαμψης, ο καρδιακός ρυθμός θα αυξηθεί περισσότερο και σταδιακά θα αρχίζει να πέφτει, ενώ κατά την επανέναρξη της άσκησης θα παρουσιάσει μια μικρή μείωση για να ξανανέβει σταδιακά.

Καλό είναι να γυμνάζονται διαφορετικά μυϊκά συστήματα και όχι κάθε μέρα τα ίδια. Δηλαδή θα μπορούσατε τη μία φορά να περπατήσετε και τη δεύτερη να κολυπήσετε ή να γυμνάσετε το κάτω μέρος του σώματος και την άλλη πιο πολύ το πάνω.

Πρέπει να γνωρίζετε ότι με αυτόν τον τρόπο η καύση του λίπους θα συνεχίσει καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας και όχι μόνο κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ταυτόχρονα εκπαιδεύεται σταδιακά το σώμα, ώστε να μην αποθηκεύει λίπος για να αντεπεξέρθει στις ενεργειακές ανάγκες της άσκησης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Press Release. Short bouts of exercise reduce fat in the bloodstream. American College of Sports Medicine. Aug 5, 2004.

Lee I, Sesso H, et al. Physical activity and coronary heart disease risk in men. Circulation. 2000; 102: 981-986.

Williams P. Relationships of heart disease risk factors to exercise quantity and intensity. Arch Intern Med. 1998;158:237-245.

Groscienski, Philip, MD, Health Secrets of the Stone Age. 2005, Oceanside, CA

Tabata I, Nishimura K, et al. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO2max. Med Sci Sports Exerc. 1996 Oct;28(10):1327-30.

Nitti Joseph. The Interval Training Workout: Build Muscle and Burn Fat with Anaerobic Exercise. Hunter House Publishers. 2001

Ross, Jill. Strength Training For Seniors. The American College of Sports Medicine. 2004.

Lewin, R. Tuning Biorhythms through Cyclic Exercise. Holistic Primary Care. Spring 2006.

Rediscover your native fitness. Al Sears, MD. 2006

αναδιανομή, ανατύπωση και καθ' οποιονδήποτε τρόπο εκμετάλλευση των κειμένων, των πληροφοριών και των στοιχείων του περιοδικού (newsletter).

Οι πληροφορίες και τα στοιχεία του περιοδικού εκφράζουν τις προσωπικές απόψεις των συγγραφέων, δεν αποτελούν υπόδειξη ιατρικής αγωγής ή θεραπείας και δεν υποκαθιστούν την επαγγελματική ιατρική συμβουλή. Η επιλογή και χρήση των στοιχείων και των πληροφοριών του περιοδικού και τα εξ' αυτής αποτελέσματα, γίνεται με αποκλειστική ευθύνη του αναγνώστη. Η εταιρία SCIENCE TECHNOLOGIES, ο εκδότης και ο επιστημονικός υπεύθυνος του Newsletter δεν φέρουν καμία οικονομική ή ηθική ευθύνη για τα γραφόμενα ή για τις επιπτώσεις από τα γραφόμενα στο έντυπο αυτό. Οι συγγραφείς φέρουν την πλήρη ευθύνη των γραφόμενων στα κείμενά τους και η υποβολή κειμένων προς δημοσίευση στο Newsletter σημαίνει ταυτόχρονη αποδοχή των παραπάνω όρων. Η ανάγνωση των κειμένων συνεπάγεται την αποδοχή των παραπάνω όρων.

Copyright 2008 - 2009 | Science Technologies - All Rights Reserved