

شرب القهوة قبل التمارين يساعد على حرق الدهون

مدرّب - نصح خبراء بشرب فنجان من القهوة القوية، قبل نصف ساعة من ممارسة التمارين الهوائية، مؤكدين على دورها الفعال في زيادة عملية حرق الدهون.

وأكد الباحثون الذي اشرفوا على دراسة جديدة نشرت في مجلة الجمعية الدولية للتغذية الرياضية، أن تأثير الكافيين الموجود في القهوة يكون أعلى إذا تم التمرين في فترة ما بعد الظهر وليس في الصباح.

وقال فرانسيسكو خوسيه أمارو غيهتي المختص في وظائف الأعضاء بجامعة غرناطة "التوصية بممارسة الرياضة على معدة فارغة في الصباح لزيادة أكسدة الدهون أمر شائع، لكن هذه التوصية تفكر إلى أساس علمي، لأنه من غير المعروف ما إذا كانت هذه الزيادة ناتجة عن ممارسة الرياضة في الصباح أو بسبب عدم تناول الطعام لفترة أطول".

وأجريت الدراسة على عينة تتكون من 15 رجلاً (بمتوسط عمر 32) خضعوا لاختبار رياضي قسم لأربع مراحل وعلى امتداد أسبوع كامل، وقبل ممارسة التمارين أخذ الرجال جرعة من 3 ملغ (3 ملليغرامات لكل كيلوغرام من وزن

الجسم) من مسحوق حبوب البن الأخضر، أي ما يعادل قهوة قوية، أو دواء وهمي مذاب في الماء.

وأكمل كل شخص الاختبار في ظل جميع الظروف الأربعة بترتيب عشوائي وتناول الكافيين أو الدواء الوهمي قبل 30 دقيقة من كل اختبار اجري في الساعة الثامنة صباحاً والخامسة مساءً.

وقام فريق البحث بتوحيد الشروط قبل كل اختبار - بما في ذلك الساعات المنقضية منذ الوجبة الأخيرة، واستهلاك المنشطات، والتمارين البدنية - وقياس أكسدة الدهون، والحد الأقصى لامتصاص الأكسجين، وكثافة التمرين.

ووحد فريق البحث أن تناول جرعة من الكافيين قبل 30 دقيقة قبل ممارسة التمارين الهوائية ساهم في حرق الدهون بغض النظر عن الوقت من اليوم، لكن معدل حرق الدهون كان أعلى في فترة ما بعد الظهر، مقارنة بالدواء الوهمي.



المفصل الصناعي لا يعيق النشاط الرياضي

للاشخاص المصابين بأمراض المفاصل ممارسة الرياضة، بشرط ممارسة الأنواع الصديقة للمفاصل، والابتعاد عن الأنواع ذات الحركات العنيفة والمفاجئة.

تركيب مفصل ركبة أو مفصل ورك لا يمنع من ممارسة الرياضة، ولكن بشروط مرور ستة أشهر على إجراء الجراحة

وأضاف اختصاصي طب العظام أن مرضى التهاب المفاصل التنكسي المعروف أيضاً "بالفصال العظمي" وغيره من تلفيات المفاصل يمكنهم ممارسة الرياضات التي تحتوي على حركات أقل إجهاداً للمفاصل، مشيراً إلى أن السباحة تعد مثالية لهؤلاء المرضى، وكذلك للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن؛ نظراً لأنه أثناء السباحة يكون وزن الجسم أقل، مما يساهم في تخفيف الحمل الواقع على المفاصل.

كما نصحت اختصاصية العلاج الطبيعي الألمانية ميلاني كريغ مرضى المفاصل بالحفاظ على لياقتهم البدنية من دون إيذاء مفاصلهم من خلال ممارسة رياضة ركوب الدراجات الهوائية أو تمارين اللياقة البدنية أو التمارين باستخدام الشريط المرن.



الرياضات العنيفة تهرق المفاصل



الأنشطة البدنية عالية الشدة يمكن أن تكون قاتلة

الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية يرفع خطر الإصابة بالأزمات القلبية

الضغط على الجسم لبذل مجهود أكبر أثناء الأنشطة الرياضية يجهد القلب

الذين قضوا المزيد من الوقت في ممارسة التمارين كانت لديهم مستويات الجلوكوز إما فوق المعدل الطبيعي أو أقل منه، وفقاً للفريق المشرف على الدراسة.

وقال إيجفوغلن "اعتقد أن هذه النتائج تعطي رسالة قوية حقاً عن تأثير التدريب على تحمل الجلوكوز".

الأثار الصحية

على الرغم من أن الدراسة لم تتطرق إلى العواقب الصحية طويلة المدى، التي قد تنشأ من الإفراط في ممارسة الرياضة، إلا أن لارسن يرى أن النتائج تشير إلى أن الرياضيين المتميزين يميلون إلى التمتع بصحة جيدة، لكن نقص ممارسة التمارين الرياضية يبقى شائعاً أكثر من الإفراط فيه.

وقال برنت روبي الباحث في جامعة مونتانا بالولايات المتحدة إن الدراسة "مصممة بشكل جيد"، لكنه يشك في ما إذا كانت مستويات التمارين في الأسبوع الثالث من الدراسة تنطبق على أي شخص في الحياة العادية، فمن غير الواضح الصعب.

وقالت ليندا بيسكاتيللو، التي تدرس الآثار الصحية لممارسة الرياضة في جامعة كونيتيكت ولم تشارك في الدراسة، إنها تشك في أن الإفراط في ممارسة التمارين تداعيات صحية في الحياة الواقعية.

وتذكر بيسكاتيللو أن هذه الأشكال المنطرفة من التمارين السائدة في هذه الدراسة لا تنطبق على الرياضي العادي، وأشارت إلى مقال نشر في عام 2020، حدد روابط بين المستويات العالية من التمارين وأمراض القلب كمثل عن بحوث تطرقت إلى هذا الموضوع.

وقال الباحث ميكائيل فلوكهارت، الذي يعمل في المدرسة السويدية لعلوم الرياضة والصحة أيضاً، إن الحد المسموح به للتدريب ليس واضحاً، خاصة وأن الدراسة تشير إلى أن التمرين المفرط لا يؤدي بالضرورة إلى انخفاض الأداء الرياضي الفعلي، وأكد أن معرفة هذا الحد سيكون مفيداً للرياضيين ومدريهم على حد سواء.

لكن النصيحة المهمة التي يقدمها الخبراء هي ضرورة ممارسة التمارين الرياضية على الأقل مرتين في اليوم بدلاً من مرة واحدة، والاعتدال والموازنة هما أفضل الطرق لبلوغ الفوائد الصحية واللياقة البدنية المثلى لممارسة الرياضة.

الداخلي بنسبة 40 في المئة في المتوسط مقارنة بالأسبوع معتدل الكثافة، وعلاوة على ذلك، انخفض تحمل الجلوكوز في نهاية أسبوع التدريب المفرط.

وعلق لارسن بقوله "الأمر مشابه تماماً للتغيرات التي تحدث لدى الأشخاص في بداية الإصابة بمرض السكري أو مقاومة الأنسولين".

ويمكن أن تسبب التمارين الرياضية تغييرات عميقة في مستويات سكر الجلوكوز، وعادة ما تؤدي إلى انخفاض تركيز الجلوكوز في الدم بسرعة، بينما قد تؤدي التمارين اللاهوائية إلى ارتفاعه.

ومن الصحي أن يرتفع السكر في الدم أثناء التمرين، نظراً لأن العضلات تحتاج إلى الجلوكوز لتعويض الطلب المتزايد عليه أثناء ممارسة التمارين.

كما أن الجسم بعد التمارين المعتدلة، بعيد مستويات السكر في الدم إلى طبيعتها عن طريق إفراز كمية كافية من الأنسولين، وهو المألوف لإرجاع مستويات السكر في الدم إلى حالتها الطبيعية.

ويؤدي النشاط البدني المفرط إلى الضغط العصبي على سبيل المثال بسبب التنفس الداخلي لتحقيق النتائج، ما يتسبب في زيادة هرمونات التوتر، وفي هذه الحالة يرتفع مستوى الجلوكوز في الدم وعادة ما يكون ذلك بشكل مؤقت.

ولاحظ الباحثون مثل هذا الأمر بعد أن أخذ المشاركون في البحث فترة نقاهة، ثم قاموا بممارسة 53 دقيقة من التمارين المتفرقة على مدار الأسبوع، وعادت إثر ذلك صحتهم إلى المقياس الطبيعي.

وكان استهلاكهم للاكسجين أعلى بعد التعافي، ومع ذلك، لم يتعاف التنفس الداخلي تماماً بحلول نهاية التجربة، حيث ظل أقل بنسبة 25 في المئة بعد الانتعاش.

وفي مرحلة ثانية من التجربة، رصد الباحثون مستويات السكر في الدم لدى 15 رياضياً من المحترفين ومجموعة من الأشخاص غير الرياضيين، فلاحظوا أن مستويات المجموعتين على مدى فترة 24 ساعة مماثلة تقريباً، ولكن الرياضيين

المرضى بمرض السكري بمراسلة الإجماع الرياضي بشكل مفرط، وما قد ينجر عنه من إجهاد جسدي ونفسي ومخاطر على صحة القلب، ومع ذلك فالأشخاص الذين يدمون على ممارسة الرياضة قد يتجاهلون علامات الخطر وما يشعرون به من الإهمال أو إصابات.

وأشار فيليب لارسن الباحث في المدرسة السويدية للرياضة وعلوم الصحة، إلى أنه قد سمع الكثير من الحكايات عن سلبيات ممارسة التمارين الرياضية أكثر من اللازم.

وقال إن جميع الرياضيين يعرفون أن التدريب أكثر من اللازم يُسرع المرء بالأم جسدية قد تخلف آثاراً نفسية في ما بعد. وقرر لارسن وزملاؤه إجراء اختبار على 11 شاباً أصحاء لمدة أربعة أسابيع، وذلك عبر ممارسة تمارين مكثفة على دراجة ثابتة واختبار مدى قدرتهم على التحمل، وخلال الأسبوع الأصعب، شهد المشاركون بعض التغييرات الضارة، حسبما ذكر فريق البحث في دورية "سيل ميتابوليزم".

وقال فيليب إيجفوغلن، وهو باحث في علم وظائف الأعضاء في المركز الطبي لجامعة رادبود والذي لم يشارك في العمل "إنها دراسة مثيرة للإعجاب، عادة ما يحسن التمرين صحة القلب والتمثيل الغذائي، لكن النتائج تشير إلى أن هناك نقطة يجب أن نتوقف عندها هذه الفوائد".

وأظهرت نتائج الدراسة أن الميتوكوندريا

التي هي مصنع الطاقة داخل الخلية الحية) تستنتج خلال الأسبوعين الأولين من التدريب، أما خلال التدريب عالي الكثافة، فقد طلب من المشاركين مضاعفة جهودهم إلى أقصى حد على فترات زمنية مدتها 4 أو 8 دقائق، وتخللها فواصل زمنية لمدة 3 دقائق، وبدا التدريب خفيفاً نسبياً، وبلغ نحو 36 دقيقة إجمالية من

الاعتدال والموازنة على ممارسة التمارين الرياضية هما من أفضل السبل لبلوغ اللياقة البدنية وتحقيق أفضل الفوائد الصحية

عضيات صغيرة جداً تلعب دوراً بارزاً في إنتاج هذه الطاقة؛ ويُطلق عليها مصنع الطاقة داخل الخلية الحية) تستنتج خلال الأسبوعين الأولين من التدريب، أما خلال التدريب عالي الكثافة، فقد طلب من المشاركين مضاعفة جهودهم إلى أقصى حد على فترات زمنية مدتها 4 أو 8 دقائق، وتخللها فواصل زمنية لمدة 3 دقائق، وبدا التدريب خفيفاً نسبياً، وبلغ نحو 36 دقيقة إجمالية من

الاعتدال والموازنة على ممارسة التمارين الرياضية هما من أفضل السبل لبلوغ اللياقة البدنية وتحقيق أفضل الفوائد الصحية

المرضى بمرض السكري بمراسلة الإجماع الرياضي بشكل مفرط، وما قد ينجر عنه من إجهاد جسدي ونفسي ومخاطر على صحة القلب، ومع ذلك فالأشخاص الذين يدمون على ممارسة الرياضة قد يتجاهلون علامات الخطر وما يشعرون به من الإهمال أو إصابات.

وأشار فيليب لارسن الباحث في المدرسة السويدية للرياضة وعلوم الصحة، إلى أنه قد سمع الكثير من الحكايات عن سلبيات ممارسة التمارين الرياضية أكثر من اللازم.

وقال إن جميع الرياضيين يعرفون أن التدريب أكثر من اللازم يُسرع المرء بالأم جسدية قد تخلف آثاراً نفسية في ما بعد. وقرر لارسن وزملاؤه إجراء اختبار على 11 شاباً أصحاء لمدة أربعة أسابيع، وذلك عبر ممارسة تمارين مكثفة على دراجة ثابتة واختبار مدى قدرتهم على التحمل، وخلال الأسبوع الأصعب، شهد المشاركون بعض التغييرات الضارة، حسبما ذكر فريق البحث في دورية "سيل ميتابوليزم".

وقال فيليب إيجفوغلن، وهو باحث في علم وظائف الأعضاء في المركز الطبي لجامعة رادبود والذي لم يشارك في العمل "إنها دراسة مثيرة للإعجاب، عادة ما يحسن التمرين صحة القلب والتمثيل الغذائي، لكن النتائج تشير إلى أن هناك نقطة يجب أن نتوقف عندها هذه الفوائد".

وأظهرت نتائج الدراسة أن الميتوكوندريا

التي هي مصنع الطاقة داخل الخلية الحية) تستنتج خلال الأسبوعين الأولين من التدريب، أما خلال التدريب عالي الكثافة، فقد طلب من المشاركين مضاعفة جهودهم إلى أقصى حد على فترات زمنية مدتها 4 أو 8 دقائق، وتخللها فواصل زمنية لمدة 3 دقائق، وبدا التدريب خفيفاً نسبياً، وبلغ نحو 36 دقيقة إجمالية من

الاعتدال والموازنة على ممارسة التمارين الرياضية هما من أفضل السبل لبلوغ اللياقة البدنية وتحقيق أفضل الفوائد الصحية