

Ključ mršavljenja je - fizička aktivnost

Napisao Arnautovic Aleksandar

Izgleda da je u borbi protiv viška kilograma i najmanji detalj važan – pod uslovom da se bavite fizičkom aktivnošću.



U novoj studiji objavljenoj u časopisu "American Journal of Health Promotion", istraživači sa Univerziteta Jute ustanovili su da kratki intervali fizičke aktivnosti koja premašuje određeni nivo intenziteta može da ima jednako pozitivan uticaj na telesnu težinu kao trenutne preporuke o 10 ili više minuta bez prekida.

"Ono što smo naučili je da u sprečavanju viška kilograma intenzitet ima mnogo važniju ulogu od trajanja aktivnosti", kaže Džesi Fen, profesorka porodičnih i potrošačkih studija na Univerzitetu Jute.

"Ova nova otkrića su važna zato što danas manje od 5 odsto odraslih Amerikanaca ostvaruje preporučeni nivo fizičke aktivnosti nedeljno na osnovu važećih smernica za fizičku aktivnost. Znati da čak i kratki intervali intenzivnog vežbanja može da doprinese pozitivnom uticaju predstavlja ohrabrujuću poruku u promociji boljeg zdravlja."

Važeće preporuke za fizičku aktivnost kod Amerikanaca iznose najmanje 150 minuta umerene do intenzivne fizičke aktivnosti nedeljno, koji se mogu podeliti u intervale od osam do deset minuta. Umerena do intenzivna fizička aktivnost se definiše kao više od 2.020 okretaja u minutu mereno akcelerometrom.

Za prosečnu osobu u svakodnevnom okruženju bez moderne sprave za merenje to otprilike

Ključ mršavljenja je - fizička aktivnost

Napisao Arnautovic Aleksandar

znači šetnju brzinom od oko 4,5 kilometara na čas. Isto tako, korišćenje stepenica, parkiranje na najdaljem kraju parkinga i šetnja do prodavnice ili između sitnih poslova takođe može da ima pozitivan uticaj na zdravlje, ističu istraživači.

Ova studija pokazuje da se aktivnost većeg intenziteta povezuje sa manjim rizikom od gojaznosti, bez obzira da li su u pitanju intervali duži ili kraći od 10 minuta.

Ovo može biti naročito važno za žene, koje su u proseku manje fizički aktivne od muškaraca. Međutim, ni muškarci ni žene nisu se ni približili nedeljnoj preporuci od 150 minuta u intervalima od osam do deset minuta.

Ali, kada su dodati kraći intervali aktivnosti velikog intenziteta, muškarci su premašili preporučeno trajanje aktivnosti i ostvarili 246 minuta nedeljno, dok su žene stigle do 144 minuta nedeljno u proseku. Poruka je sledeća: samo malo više truda može da ima veliki pozitivan uticaj na zdravlje.

Kako je studija sprovedena



Učesnici u ovoj studiji odabrani su na osnovu Nacionalne studije ispitivanja zdravlja i ishrane (NHANES), nacionalnog programa koji prikuplja podatke o zdravlju i ishrani na osnovu reprezentativnog uzorka odraslih i dece u Sjedinjenim Državama od 1999. godine.

U periodu od 2003. do 2006, učesnici u istraživanju su sedam dana nosili akcelerometre koji su beležili podatke o fizičkoj aktivnosti. Ove informacije su dodavane obilju demografskih i zdravstvenih podataka prikupljenih u okviru programa NHANES na osnovu razgovora i fizičkih

pregleda.

Za potrebe ove studije iz baze podataka su odabrani učesnici starosti između 18 i 64 godine. Bilo je nekih izuzetaka, kao što je trudnoća ili nedostaci koji su uticali na sposobnost učesnika da hodaju, kao što je vezanost za invalidska kolica. Konačna veličina uzorka iznosila je 2.202 žene i 2.309 muškaraca.

Istraživači su poredili merenja fizičke aktivnosti na osnovu dužine i intenziteta. Formirane su četiri kategorije: periodi većeg intenziteta (više od 10 minuta odjednom i više od 2.020 okretaja u minutu), kratki periodi većeg intenziteta (manje od 10 minuta i više od 2.020 okretaja), dugi intervali manjeg intenziteta (više od 10 minuta i manje od 2.019 otkucaja) i kratki intervali manjeg intenziteta (manje od 10 minuta i manje od 2.019 otkucaja).

U studiji je korišćen indeks telesne mase (BMI) da bi se odredila težina. BMI je standardna formula koja se izračunava na osnovu visine osobe u odnosu na težinu, i koristi se kao pokazatelj zdrave telesne težine. BMI između 18,5 i 24,9 se smatra normalnom težinom, dok BMI između 25 i 29,9 označava prekomernu telesnu težinu, a preko 30 gojaznost.

Rezultati pokazuju da je za žene svaki minut proveden u kraćim intervalima većeg intenziteta povezan sa smanjenjem BMI od 0,07. Drugim rečima, svaki takav minut kalorijski je jednak oko 0,18kg.

To znači da kada se uporede dve žene visine oko 167cm, ona koja redovno dodaje jedan minut intenzivne aktivnosti u proseku će imati skoro 0,22 kg manje. Rezultati su bili slični i za muškarce. Važno je napomenuti da svaki minut aktivnosti većeg intenziteta dnevno smanjuje šanse za gojaznost - 5 posto za žene i 2 posto za muškarce.

www.b92.net