

Παχυσαρκία και άσκηση

Η παχυσαρκία, έχει συνδεθεί με τον καθιστικό τρόπο ζωής, εφόσον η άσκηση συμβάλλει στην απώλεια θερμίδων και τα παχύσαρκα άτομα, συνήθως απέχουν από αθλητικές δραστηριότητες για ψυχολογικούς και άλλους λόγους.

Στην πρώτη έρευνα που ανασκοπήθηκε, συγκρίθηκε ένα γκρουπ παχύσαρκων (δείγμα= 8) και ένα γκρουπ λεπτών γυναικών (δείγμα= 8) σε έντονη άσκηση σε ένα ποδηλατοεργόμετρο, προκειμένου να αξιολογηθεί η έκδηλη προδιάθεση των παχύσαρκων γυναικών να κουράζονται γρηγορότερα από τις μη παχύσαρκες. Η διαδικασία περιελάμβανε την εισαγωγή ενός σωληνίσκου στο χέρι της εξεταζόμενης, ενώ έπειτα από 15 λεπτά, συνδεόταν με αναλυτή αερίων. Η άσκηση γινόταν σε ένα ποδηλατοεργόμετρο, το οποίο ξεκινούσε με μηδενική αντίσταση και αυξανόταν κάθε τρία λεπτά κατά 30-W. Η άσκηση συνεχιζόταν μέχρι το υποκειμενικό αίσθημα κόπωσης που ανέφερε η ασκούμενη. Τότε, σταματούσε την άσκηση και αξιολογούνταν κατά την διάρκεια της ανάληψης ο Καρδιακός Σφυγμός, η πίεση του αίματος, το ποσοστό συγκέντρωσης της αιμοσφαιρίνης, ο αναπνευστικός ρυθμός.

Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων, διαπιστώθηκε ότι οι παχύσαρκες γυναίκες κουράζονταν ευκολότερα και γρηγορότερα από τις μη παχύσαρκες, προφανώς λόγω εντατικότερης λειτουργίας του καρδιαγγειακού τους συστήματος (Adreval et al., 1998).

Σε μια άλλη έρευνα (Horwich et al., 2001), μελετήθηκε η σχέση παχυσαρκίας και θνησιμότητας σε ασθενείς με **καρδιακή ανεπάρκεια**. Το δείγμα αποτέλεσαν 1203 άτομα, τα οποία χωρίστηκαν σε τέσσερις ομάδες, ανάλογα με τον δείκτη μάζας σώματός τους (BMI): BMI κάτω από το κανονικό επίπεδο- λιπόβαροι, BMI στο κανονικό επίπεδο, BMI πάνω από το κανονικό- υπέρβαροι- και BMI πολύ πάνω από το κανονικό- παχύσαρκοι. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων, φάνηκε ότι οι υπέρβαροι και οι παχύσαρκοι είχαν σε υψηλότερα ποσοστά υπέρταση και διαβήτη, όπως επίσης και υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, τριγλυκεριδίων και LDL. Μια τρίτη έρευνα (Vettor et al., 1997), μελέτησε τις μεταβολικές και ορμονικές αλλαγές που προκαλούνται από την άσκηση σε παχύσαρκα άτομα. Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 9 παχύσαρκα άτομα και μια ομάδα ελέγχου, η οποία αποτελείτο από 10 άτομα φυσιολογικού βάρους.



Η αξιολόγηση έγινε με την βοήθεια ενός ποδηλατοεργόμετρου και μετρήθηκαν η γλυκόζη του αίματος, τα ελεύθερα λιπαρά οξέα, η γλυκερόλη, ο εστέρας του γαλακτικού και του βουτυρικού οξέος, η ινσουλίνη, το γλυκαγόνο, η σωματοτρόπος ορμόνη του πρωτοπλάσματος και τα επίπεδα των κατεχολαμινών του πρωτοπλάσματος, πριν και μετά την άσκηση και μετά την ανάληψη. Επίσης, καταμετρήθηκε το ενεργειακό κόστος της άσκησης. Από τα αποτελέσματα δεν διαπιστώθηκαν διαφορές ως προς την γλυκόζη και τα ελεύθερα λιπαρά οξέα, αλλά διαφορές υπήρξαν ως προς τα επίπεδα ινσουλίνης, τα οποία ήταν αυξημένα στα παχύσαρκα άτομα, ενώ τα επίπεδα της νορεπινεφρίνης και της σωματοτρόπου ορμόνης του πρωτοπλάσματος, ήταν χαμηλότερα στα παχύσαρκα άτομα.

Συμπεράσματα – Απόψεις .

Συμπερασματικά, τα παχύσαρκα άτομα, παρουσιάζουν συνήθως :

- αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων
- χοληστερόλης, LDL
- ινσουλίνης
- λιπαρών οξέων
- είναι πιο επιρρεπή στην κόπωση

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ

www.iatronet.gr