

## **Ασκηθείτε το πρωί, με άδειο στομάχι και θα κάψετε λίπος**

Τελικά το πρωί πρέπει να κάνουμε γυμναστική με άδειο στομάχι, ή να έχουμε φάει κάτι προηγουμένως; Πως καίμε περισσότερο λίπος; Μέχρι στιγμής όλοι έλεγαν πως πρέπει να έχουμε βάλει κάτι στο στομάχι μας πριν ξεκινήσουμε τη πρωινή γυμναστική. Διαβάστε όμως στο επιστημονικό άρθρο που ακολουθεί μια νέα έρευνα που ανατρέπει τα δεδομένα...

Μια νέα μελέτη ανατρέπει όσα πιστεύαμε για τη λήψη πρωινού πριν την άσκηση. Η μελέτη αυτή των Dr. Emma Stevenson and PhD student Javier Gonzalez from the University of Northumbria, που ήταν οι κύριοι ερευνητές, έδειξε ότι τα άτομα που γυμνάζονταν το πρωί με άδειο στομάχι, έκαιγαν 20 % περισσότερο λίπος σε σχέση με εκείνα που γυμνάζονταν έχοντας προηγουμένως πάρει πρωινό.

Η μελέτη δημοσιεύθηκε στο ιατρικό περιοδικό British Journal of Nutrition ( Jan. 2013 ). Στη μελέτη αυτή 12 άνδρες έκαναν διάδρομο μέτριας έντασης στις 10 το πρωί, μερικοί από αυτούς μετά από νηστεία όλη τη νύχτα και χωρίς να πάρουν πρωινό, ενώ κάποιοι έπαιρναν πρωινό πριν αρχίσουν να τρέχουν.

Μιάμιση ώρα μετά την άσκηση οι συμμετέχοντες στη μελέτη ελάμβαναν ένα σοκολατούχο γάλα, και μετά φαγητό με ζυμαρικά με τη σύσταση να φάνε μέχρι να νιώσουν ότι χόρτασαν.

Παρατηρήθηκε ότι όσοι από τους ασκηθέντες είχαν προηγουμένως νηστεύσει, πεινούσαν λιγότερο κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενώ δεν καταναλώναν περισσότερες θερμίδες προκειμένου να αντιμετωπίσουν το αίσθημα της πρωινής πείνας, σε σύγκριση με όσους είχαν ήδη πάρει πρωινό πριν την γυμναστική.

Επίσης παρατηρήθηκε ότι αυτά τα άτομα που γυμνάστηκαν χωρίς να πάρουν πρωινό, έκαιγαν 20% περισσότερο λίπος. Οι ερευνητές της μελέτης έδωσαν έμφαση στο γεγονός ότι η μελέτη ήταν μικρής έκτασης και διάρκειας και γι αυτό το λόγο και εμείς θα συνιστούσαμε να περιμένουμε την επιβεβαίωση των σημαντικών αυτών ευρημάτων με νεώτερες και ευρύτερες μελέτες. Επειδή το θέμα απασχολεί πάρα πολλούς όπως είναι φυσικό, θα επανέλθουμε με νεώτερα δεδομένα. Η καύση λίπους αποτελεί σημαντικό αίτημα καθημερινά στο παθολογικό ιατρείο, ειδικά στα άτομα που πάσχουν από μεταβολικό σύνδρομο (βλέπε σχετικά στο βιβλίο μας «μεταβολικό σύνδρομο, παχυσαρκία και διαβήτης» εκδόσεις Σταμούλη).

Φαίνεται ότι για να το πετύχουμε αυτό, ο δρόμος είναι πιο εύκολος αν ασκούμε χωρίς να έχουμε πάρει φαγητό. Η άσκηση είναι γνωστό ότι αυξάνει την κατανάλωση της ενέργειας που δαπανούμε με το μέγιστο

αυτής , να προέρχεται από το συσσωρευμένο σπλαχνικό λίπος, αν ασκούμεστε χωρίς να έχουμε λάβει τροφή από το προηγούμενο βράδυ. Μένει να δούμε αυτά τα εντυπωσιακά αποτελέσματα να προκύπτουν μέσα από νεώτερες εργασίες .

**Σωτήρης Αδαμίδης MD PhD**

Διευθυντής Α Παθολογικής Κλινικής Ιατρικού Κέντρου Αθηνών  
πρόεδρος ESODiMESO (European Society Diabetes Metabolic  
Syndrome & Obesity ) adamidis @ yahoo.com