

להיות בתנועה...

טוב למען האמת עדיין לא הקפנו את כל נושא התזונה, אבל הרגשתי צורך בשינוי וברענון, ולכן נעסוק בשבועות הקרובים בע"ה בנושא של פעילות גופנית. אם יהיו בקשות מיוחדות שאתייחס לנושאים מסוימים - אעשה זאת בשמחה. מוזמנים לפנות!

5 דברים שרצית לדעת על פעילות גופנית

1. פעילות גופנית קבועה מקטינה את הסיכון ליתר לחץ דם, מחלות לב, סוכרת, השמנה ועוד, ותורמת לשיפור מצב הרוח.
2. משך הפעילות השבועי המומלץ מגיל 18 ומעלה: 150 דקות בעצימות בינונית או 75 דקות בעצימות גבוהה, או שילוב של השניים.
3. כדאי לשלב פעילות בחיי היום-יום: להחליף את המעלית במדרגות ואת הנסיעה ברכב בהליכה או רכיבה על אופניים.
4. פעילות גופנית עשויה לסייע בשיפור הכישורים החברתיים ובניית הביטחון העצמי, ולתרום לשיפור ההישגים הלימודיים אצל ילדים ובני נוער.
5. פעילות גופנית בגיל השלישי מסייעת בין היתר בחיזוק השרירים והעצמות, בשיפור מצב הרוח, הגמישות ותפקוד הלב וכלי הדם, והקטנת הסיכון לנפילות.

עכשיו גם המחקר מראה: פעילות קצרה ואינטנסיבית משפרת שורה ארוכה של מדדים חשובים לבריאות הלב וכלי הדם, וגם את קצב שריפת השומנים

מחקרים רבים נכתבו על השפעתה החיובית של הפעילות הגופנית על שיפור מדדים שונים בגוף, הפחתת הסיכון למחלות לב וכלי דם, הורדה במשקל ואפילו שיפור מצב הרוח. עם זאת, אופן ההשפעה, ככל שקיימת, של הפעילות הגופנית על המערכת המטבולית עצמה, זו שאחראית על עיכול ופירוק המזון שאנו אוכלים, ועל חילוף החומרים בגוף – נותר עד כה מעורפל במידה רבה.

מחקר שפורסם ב-2020 בכתב העת Circulation מגלה את ההשפעה המטיבה שיש לפעילות, גם על המערכת המטבולית עצמה, שמבצעת את עיכול ופירוק השומנים, החלבונים והפחמימות שאנחנו אוכלים, לאבני הבניין שהגוף זקוק להן.

המחקר, שנערך בקרב כ-1,200 מבוגרים בגילאי 50 ומעלה, ובשני סבבים לאימות התוצאות, כלל לקיחת דגימות דם במצב מנוחה, ודגימות דם נוספות מיד לאחר ביצוע פעילות גופנית מאומצת. התוצאות היו חד משמעיות: בקרב למעלה מ-80 אחוז מהנבדקים שעשו פעילות גופנית בעצימות גבוהה במשך 12 דקות, היה שיפור משמעותי ומידי בתהליכי חילוף החומרים בגופם. 502 מתוך 588 מדדים מטבוליים שונים שנבדקו הראו הבדל משמעותי, ובהם: תנגודת אינסולין טובה יותר, שיפור בקצב שריפת השומנים, בזרימת הדם, מדדים המקושרים לתחלואת לב וכלי דם, ולמערכות שאחראיות על טיפול במצב דלקתי.

חשוב להדגיש כי ההשפעות המיטיבות של הפעילות נמדדו הן בגברים והן בנשים, וכן במיוחד באנשים בעלי אינדקס מסת גוף (BMI) גבוה – המהווה אינדיקציה להשמנת יתר ולעודף משקל. מדובר בחדשות מעודדות במיוחד על היכולת של כל אחת ואחד מאיתנו לשפר את תפקוד הגוף, באמצעות פעילות גופנית, שגם אם היא מאומצת, מדובר בפרק זמן קצר יחסית של 12 דקות בלבד.

לשאלות, הארות ופניות - עדי לנגר.