

Ακόμα και η λίγη γυμναστική μειώνει το «λίπος στο συκώτι»

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Σίδνεϋ, επιστράτευσαν για τον σκοπό της έρευνας 48 υπέρβαρους εθελοντές, οι οποίοι δεν γυμνάζονταν διόλου

Οι άνθρωποι με περιττά κιλά που έχουν συσσωρευμένο λίπος στο ήπαρ τους μπορεί να βελτιώσουν την κατάστασή τους με οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, όσο χαλαρό ή έντονο κι αν είναι, αναφέρουν επιστήμονες από την Αυστραλία. Οι επιστήμονες βασίζονται στο συμπέρασμά τους σε μικρή μελέτη που πραγματοποίησαν και στην οποία εξέτασαν τις επιδράσεις διαφόρων προγραμμάτων γυμναστικής στην μη αλκοολική λιπώδη νόσο του ήπατος (ή NAFLD) όπως λέγεται επιστημονικά η πάθηση.

Ολοένα περισσότερες μελέτες δείχνουν ότι καθώς εξαπλώνεται η παχυσαρκία, αυξάνεται και η συχνότητα αυτής της ασθένειας, η οποία πλέον υπολογίζεται ότι προσβάλλει περισσότερους από έναν στους τέσσερις κατοίκους της Δύσης. Η συχνότητά της είναι ιδιαίτερος αυξημένη στους υπέρβαρους και παχύσαρκους ανθρώπους (προσβάλλει έως το 75% εξ αυτών), καθώς και στους πάσχοντες από διαβήτη τύπου 2, αυξημένη χοληστερόλη ή/και αυξημένα τριγλυκερίδια.

Μολονότι η μη αλκοολική λιπώδης νόσος του ήπατος δεν προκαλεί συμπτώματα ή επιπλοκές στη συντριπτική πλειονότητα των πασχόντων, μερικοί αναπτύσσουν εξαιτίας της φλεγμονή στο ήπαρ (είναι γνωστή ως μη αλκοολική στεατοηπατίτιδα) η οποία μπορεί να οδηγήσει σε κίρρωση του ήπατος και τελικά ηπατική ανεπάρκεια ή καρκίνο.

Προς το παρόν δεν υπάρχει συγκεκριμένη θεραπεία για την NAFLD και έτσι η κύρια σύσταση προς τους ασθενείς με περιττά κιλά είναι να αδυνατίσουν με αργό ρυθμό, διότι το γρήγορο αδυνάτισμα μπορεί να δράσει επιβαρυντικά.

Προγενέστερες μελέτες είχαν δείξει πως όταν η διαίτα συνδυάζεται με την αεροβική γυμναστική μπορεί να μειώσει πιο αποτελεσματικότητα την ποσότητα του λίπους στην κοιλιά (σπλαγχνικό λίπος) και στο ήπαρ, βελτιώνοντας έτσι την NAFLD. Ωστόσο δεν είχε διευκρινιστεί πόσο έντονη έπρεπε να είναι η γυμναστική, ούτε

πόσες επαναλήψεις έπρεπε να κάνουν οι πάσχοντες.

Το κενό αυτό θέλησαν να καλύψουν οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Σίδνεϋ, οι οποίοι επιστράτευσαν για τον σκοπό αυτό 48 υπέρβαρους ή παχύσαρκους εθελοντές, οι οποίοι δεν γυμνάζονταν διόλου.

Όπως γράφουν στην επιθεώρηση «Journal of Hepatology», χώρισαν τους εθελοντές τους σε τέσσερις ομάδες, οι τρεις εκ των οποίων ακολουθούσαν ποικίλης εντάσεως και όγκου επαναλήψεων προγράμματα αεροβικής γυμναστικής και η τέταρτη διατήρησε τον ανενεργό τρόπο ζωής της.

Κατά την έναρξη και στο τέλος της μελέτης τους υπέβαλλαν σε εξετάσεις για να καταγράψουν τα επίπεδα των εναποθέσεων λίπους στο ήπαρ τους.

Επειτα από οκτώ εβδομάδες, οι εθελοντές της τέταρτης ομάδας παρουσίαζαν αύξηση του ηπατικού λίπους κατά 14%, ενώ αντιθέτως όσοι γυμνάζονταν είχαν μειώσεις από 18% έως 29% κατά μέσον όρο, αναλόγως με την ένταση της προπονήσεώς τους.

Μάλιστα οι μειώσεις αυτές δεν περιορίζονταν στο ηπατικό λίπος, αλλά επεκτεινόταν στο σπλαγχνικό, το οποίο επίσης βλάπτει σοβαρά την υγεία, ενώ παρατηρήθηκαν ακόμα και στους εθελοντές που έχασαν ελάχιστο βάρος με την ένταση της γυμναστικής στην έως πρότινος καθιστική ζωή τους.

Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι «ουσιαστικά κάθε είδος άσκησης, ανεξαρτήτως εντάσεως και επαναλήψεων, μπορεί να συμβάλει στην μείωση του ηπατικού λίπους, ακόμα και αν δεν οδηγήσει σε κλινικά σημαντική απώλεια βάρους», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Νέιθαν Τζόνσον, λέκτορας Επιστήμης της Ασκήσεως στο πανεπιστήμιο.

Ωστόσο έσπευσε να επισημάνει πως το ιδανικό για τους ασθενείς είναι να συνδυάζεται η συστηματική γυμναστική με μία καλοσχεδιασμένο δίαιτα, υπό την επίβλεψη του θεράποντος ιατρού, ώστε να αδυνατίζουν σωστά και με ασφάλεια.

ΕΠΙΣΗΜΕΣ ΜΕΤΑΦΡΑΣΕΙΣ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΝΑΑΤΙ-3
ΕΛΛΗΝΙΚΑ ← → ΑΓΓΛΙΚΑ

GREEK OFFICIAL TRANSLATIONS
17 COMETROWE STREET
DRUMMOYNE 2047 - SYDNEY
Tel. & Fax: (02) 9719 8297
Mob. 0412 789 102
Email: potiris@yahoo.com

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΓΕΝΝΗΣΕΩΝ, ΓΑΜΩΝ,
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ, ΣΥΜΒΟΛΑΙΑ, ΔΙΑΘΗΚΕΣ

ORFEAS CHOIR  **ΧΟΡΩΔΙΑ ΟΡΦΕΑΣ**



Η παρέα του «ΟΡΦΕΑΣ» με μαέστρο
του ΝΙΚΟ ΓΙΑΝΝΕΛΗ

σε ένα μαγικό μουσικό ταξίδι

μία εκπληκτική συναυλία που θα απολαύσετε την

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15 ΜΑΪΟΥ 2015 ΣΤΙΣ 7 Μ.Μ.

ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ 58-76 Stanmore Road, Stanmore

Κρατήσεις : Χρήστος Παζινός 0409 608 649, Έλλη Στασή 0411 354 235

Τιμή εισιτηρίου \$50.00

(περιλαμβάνει ορεκτικά, σαλάτες και εκλεκτό φαγητό)

Ο 'θησαυρός' της ελληνικής παροικίας

Ένα βιβλίο για όλη την οικογένεια

Για να αποκτήσετε το δικό σας «Παροικιακό Θησαυρό» επικοινωνήστε με την Άννα Αρσένη 0411 240 958 ή το Γιώργο Χιώτη 0413 213 377

