

Είναι ο πρωινός περίπατος το «κλειδί» για να χάσουμε βάρος;

/ [Γενικά](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σας αρέσει η πρωινή βόλτα σε μια εξοχή ή απλά μέσα στην πόλη; Επιστήμονες από την ιατρική σχολή του Σικάγο υποστηρίζουν ότι μια πρωινή βόλτα διάρκειας 20-30 λεπτών την ημέρα είναι αρκετή, για να συγχρονίσουμε το βιολογικό μας ρολόι και να χάσουμε βάρος!

Εκ πρώτης όψεως αυτό ίσως να ακούγεται παράδοξο, αλλά μετά την ανακάλυψη ότι οι περισσότερες ώρες ύπνου μειώνουν το βάρος μας, τώρα έρχεται η νέα μελέτη, που υποστηρίζει ότι ο περίπατος το πρωί, λόγω της έκθεσης στο φως, μειώνει επίσης το βάρος μας.

Οι Αμερικανοί ερευνητές έδωσαν σε 54 εθελοντές ειδικές οθόνες που φόρεσαν στον καρπό τους και που μετρούσαν την έκθεσή τους στο φως.

Παράλληλα, οι επιστήμονες κατέγραφαν τη διατροφή των ατόμων αυτών, τις ώρες του ύπνου τους, καθώς και πιθανή σωματική άσκηση στην οποία υπέβαλαν τους εαυτούς τους.

Μετά από ένα χρονικό διάστημα οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα άτομα που είχαν εκτεθεί περισσότερο στο φως της ημέρας είχαν λιγότερο βάρος από τα άλλα άτομα, ενώ οι καλύτερες ώρες για να περπατά κανείς είναι από τις οκτώ το πρωί μέχρι το μεσημέρι.

Σημειώνεται ότι το περπάτημα στο πρωινό φως αποδείχθηκε ευνοϊκότερο για το αδυνάτισμα και από την δίαιτα και από τη σωματική άσκηση!

Σύμφωνα με την επικεφαλής της μελέτης, τη γιατρό Κάθριν Ρέιντ, το φως

επιηρεάζει τον μεταβολισμό, καθώς και τα αισθήματα της πείνας και του κορεσμού. Η δόκτωρ Ρέιντ συστήνει σε όσους εργάζονται σε γραφείο να εκμεταλλεύονται την ώρα του διαλείμματος και να κάνουν έναν μικρό περίπατο, έστω για 20 λεπτά!

Πηγή: briefingnews.gr