

Άσκηση και συκώτι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[askisi kai sykoti](#)

Νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό JAMA Internal Medicine, δείχνει πως το γρήγορο περπάτημα έχει το ίδιο όφελος με το τρέξιμο, στην προσπάθεια αντιμετώπισης της λιπώδους διήθησης του ήπατος, που αποτελεί τη συχνότερη μορφή ηπατικής νόσου στις ανεπτυγμένες χώρες και συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, ανεξάρτητα από άλλους επιβαρυντικούς παράγοντες, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση και οι δυσλιπιδαιμίες.

Για τους σκοπούς της μελέτης, 220 παχύσαρκοι ενήλικες με λιπώδη διήθηση ήπατος χωρίστηκαν σε ομάδες, καθεμιά από τις οποίες ακολούθησε διαφορετικό πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας για διάστημα ενός έτους. Από τους εθελοντές της πρώτης ομάδας ζητήθηκε να τρέχουν για 150 λεπτά την εβδομάδα τους πρώτους 6 μήνες, και να περπατούν με γρήγορο ρυθμό για 150 λεπτά την εβδομάδα, κατά το δεύτερο εξάμηνο του χρόνου.

Αντίστοιχα, οι συμμετέχοντες της δεύτερης ομάδας περπατούσαν με έντονο ρυθμό για 150 λεπτά την εβδομάδα σε όλη τη διάρκεια της χρονιάς, ενώ υπήρξε και μια τρίτη ομάδα, που δεν πραγματοποίησε καμία μορφή άσκησης.

Τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν πως τόσο η υψηλής όσο και η μέτριας έντασης άσκηση ήταν εξίσου αποτελεσματικές στη μείωση του περιεχόμενου λίπους στο ήπαρ, σε άτομα με λιπώδη διήθηση ήπατος. Ωστόσο, τα άτομα που πραγματοποίησαν πιο έντονη άσκηση πέτυχαν μεγαλύτερη μείωση στο σωματικό βάρος, την περιφέρεια μέσης και το ποσοστό σωματικού λίπους.

Σε κάθε περίπτωση, όπως αναφέρουν οι ερευνητές, τα ευρήματα της μελέτης είναι ενθαρρυντικά για άτομα που εμφανίζουν λιπώδη διήθηση του ήπατος και δυσκολεύονται να πραγματοποιήσουν υψηλής έντασης άσκηση, καθώς φαίνεται ότι ακόμη και η μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει σημαντικά.

Πηγή: neadiatrofis.gr