

تحقیق جدید از افزایش قابل توجه چربی‌سوزی حین تمرین در هوای سرد خبر می‌دهد - دیجیاتو

پیمان حسنی | یکشنبه، ۰۷ دی ۱۳۹۹

مطالعه جدید نشان می‌دهد که فعالیت فیزیکی شدید در هوای سرد می‌تواند منجر به سوزاندن چربی بیشتر در مقایسه با انجام همان تمرینات در دمای محیط شود.

محققان دانشگاه Laurentian کانادا در این تحقیق روی نوعی از تمرینات فیزیکی موسوم به تمرین‌های بدنی تناوبی با شدت بالا (HIIT) تمرکز کردند که به خاطر تأثیر زیاد در سوزاندن چربی یکی از روش‌های محبوب به شمار می‌رود. محققان می‌خواستند در این تحقیق تأثیر دمای هوا را بر این شیوه تمرینی بررسی کنند.

محققان با اشاره به تحقیقات قبلی [می‌گویند](#) تمرینات HIIT در متابولیسم لیپیدها یا همان شکستن و ذخیره چربی‌ها تأثیر بالاتری داشته و دمای محیطی نیز یکی از فاکتورهای تأثیرگذار در متابولیسم حین ورزش و استراحت است، به همین دلیل در تحقیقات خود به دنبال ترسیم رابطه‌ای میان تمرینات HIIT، متابولیسم و دمای محیط بودند.



این تحقیق با حضور ۱۱ بزرگسال دارای اضافه وزن در دو جلسه تمرینی HIIT با یک هفته فاصله میان آنها انجام شد. یکی از جلسات در دمای محیط (حدود ۲۱ درجه سانتی گراد) و دیگری در محیطی با دمای ۰ درجه سانتی گراد انجام شد. در این آزمایش ۱۰ تمرین جداگانه دوچرخه سواری با ۹۰ درصد توان به مدت یک دقیقه برای هر کدام و سپس دوچرخه سواری به مدت ۹۰ ثانیه با شدت ۳۰ درصد انجام گرفت.

شرکت کنندگان پس از پایان هر جلسه بدن را با دوچرخه سواری ملایم یا قدم زدن سرد کردند و پیش از خوابیدن پروتئین بار و صبح بعد از تمرین برای وعده صبحانه غذاهای پرچرب مصرف کردند. محققان حین تمرینات فاکتورهایی همچون دمای پوست، دمای مرکزی بدن، ضربان قلب و میزان اکسیژن رسانی به رانها و همچنین سطح گلوکز، اکسیژن، دی اکسید کربن و نرخ تبادل گازها (فرآیند حرکت اکسیژن و کربن دی اکسید بین جریان خون و ریهها) را بررسی کردند. برای محاسبه دقیقتر اکسیداسیون لیپیدها یا همان چربی سوزی بعد از وعده صبحانه پس از تمرین از شرکت کنندگان خون گرفته شد.

محققان در قسمتی از تحقیق خود می‌نویسند: «مطالعه کنونی نشان می‌دهد که انجام تمرینات ورزشی شدید در هوای سرد نرخ اکسیداسیون لیپیدها را تا ۳۵۸ درصد در مقایسه با ورزش کردن با شدت بالا در محیط حرارت خنثی (thermoneutral) افزایش می‌دهد.»

لازم به ذکر است که این تحقیق با حضور شرکت کنندگان کم و با در نظر گرفتن تنها دو جلسه تمرینی HIIT انجام شده است، بنابراین برای اطمینان از اینکه با ورزش کردن در هوای سرد

می‌توان چربی بیشتری سوزاند به تحقیقات بیشتری نیاز است.
نتایج این تحقیق در ژورنال [Applied Physiology](#) منتشر شده است.

[دیجیاتو](#)