



Cu totii stim ca miscarea efectuata cu regularitate este benefica pentru intregul organism, dar un studiu efectuat recent si publicat in jurnalul "Cell Metabolism" identifica tipul de antrenament care inverseaza semnele nedorite ale inaintarii in varsta, scrie foxnews.com.

Este vorba despre antrenamentul pe intervale de mare intensitate (sau HIIT – "high-intensity interval training"), ce consta in alternarea intre exercitiile de rezistenta si miscari rapide de intensitate crescuta, care cresc ritmul cardiac si permit arderea rapida a grasimilor.

In cadrul cercetarii efectuate de catre oamenii de stiinta americani, acestia au descoperit ca alternarea exercitiilor de antrenament pe intervale de mare intensitate cu programele de exercitii aerobice, precum mersul pe bicicleta, mersul pe jos si alergatul, accelereaza capacitatea organismului de a genera mai multe proteine, incetinind imbatranirea organismului la nivel celular.

"Avand in vedere rezultatele studiilor efectuate pe aceasta tema de-a lungul timpului, nu exista niciun substitut care sa aduca asemenea rezultate, cand vine vorba despre intarzierea procesului de imbatranire in organism. Rezultatele antrenamentelor de tip HIIT nu pot fi egalate nici prin tratamente medicamentoase," a declarat Sreekumaran Nair, cercetator in cadrul Mayo Clinic din Rochester, Minnesota si autorul principal al studiului.

Pentru a realiza studiul de fata, cercetatorii au inscris un grup de tineri (cu varste cuprinse intre 18 si 30 de ani) si un grup de persoane in varsta (de la 65 la 80 de ani) intr-o serie de programe de exercitii fizice alcatuite diferit: fie ciclism de mare intensitate, fie antrenament cu greutati, dar si un program de miscare care imbina cele doua tipuri de antrenamente.

Apoi cercetatorii au analizat prin intermediul biopsiei muschii coapsei participantilor la antrenamente si au comparat modelul molecular al acestora cu cel al persoanelor sedentare. Acestia au analizat, de asemenea, masa musculara si nivelul de insulina – indice al diabetului zaharat de tip II.

In urma testelor efectuate, oamenii de stiinta au descoperit ca antrenamentul de forta a ajutat la formarea masei musculare, insa antrenamentul pe intervale de mare intensitate a inregistrat in randul tinerilor o imbunatatire cu pana la 49% a capacitatii organismului de a functiona la nivel

celular, si o imbunatatire cu pana la 69% a functiilor organismului la persoanele aflate la o varsta inaintata.

Sigurul beneficiu care lipseste acestui tip de antrenament este formarea masei musculare. De aceea, un mix intre antrenamentul de forta si antrenamentul pe intervale de mare intensitate poate oferi cele mai multe beneficii pentru intregul organism.

“Daca oamenii vor sa aleaga un singur tip de exercitii fizice, as recomanda HIIT. Dar cea mai buna alegere este alternarea intre HIIT si antrenamentul de forta,” este de parere autorul principal al studiului.

Autor: G.T.

SURSA:

MedLive.HotNews.ro