الرياضة.. تكبح جماح الشهيّة

◄إنّ ممارسة التمارين الرياضية بعد المهام التي تتطلب جهداً عقلياً، قد يساعد على منع الإفراط في تناول الطعام. تشير دراسة أجراها الباحثون في جامعة ألباما في برمنجهام إلى أنّ التمارين الرياضية قد تكون المفتاح لكبح جماح شهيتك بعد يوم طويل في الدراسة أو في المكتب. ففي بحث نشر في مجلة الطب والعلوم في الرياضة والتمارين الرياضية، وجد الباحثون أنّ الأشخاص الذين قاموا بممارسة التمارين الرياضية بعد القيام بالأعمال التي تتطلب جهداً عقلياً تناولوا سعرات حرارية أقل مقارنة مع أولئك الذين لم يمارسوا التمارين بعد الجهد العقلي. فبيئة العمل الحديثة تتطلب جهداً عقلياً كبيراً ولكنها لا تتطلب جهداً جسدياً إطلاقاً.. ففي معظم الأحيان هي تتطلب الجلوس لساعات طويلة وراء المكتب أو على شاشة الكمبيوتر.

لقد أظهرت دراسات سابقة أنّ المهام التي تتطلب جهداً عقلياً، مثل إجراء إختبار كبير، إنهاء المشاريع في مواعيدها المحددة أو غيرها من المهام الشاقة عقلياً والتي قد نقوم بها كل يوم، تؤثر في طلب الطاقة من قبل الدماغ. فلقد لوحظ أنّ هناك زيادة في كمية الطعام المتناولة بعد مثل هذه المهام.

وفي هذه الدراسة، أراد الباحثون استكشاف ما إذا كان الجلوكوز واللاكتات المنتجان في الجسم كنتيجة لممارسة التمارين الرياضية يمكن أن يكونا الوسيلة لتوفير طاقة إضافية للدماغ، بدلاً من استهلاك الطعام.

سأل الباحثون 38 طالباً في المرحلة الجامعية استكمال امتحان قبول على مستوى الدراسات العليا، ثمّ بعد الامتحان تمّ تقسيم الطلاب إلى مجموعتين. مجموعة طلب منها أخذ 15 دقيقة من الراحة من بعد الامتحان، ومجموعة أخرى طلب منها ممارسة 15 دقيقة من التمارين الرياضية المكثفة والتي تتطلب مجهوداً جسدياً عالياً. كما طلب من المشاركين أيضاً الاسترخاء ببساطة لمدة 35 دقيقة كشرط تحكم في الأسبوع الذي سبق الامتحان. ففي حين الاسترخاء، طلب من الطلاب عدم المشاركة في أي أنشطة تحفز العقل أو الجسد مثل القراءة، التحدث أو الحركة. ومن بعد ذلك، عرضت على كل مجموعة فرصة تناول غذاء مفتوح من البيتزا.

أولئك الذين جلسوا للامتحان ومن ثمّ أخذوا قسطاً من الراحة لمدة 15 دقيقة تناولوا ما يعادل 100 سعرة حرارية أكثر مقارنة مع الوقت الذي طلب منهم ببساطة الاسترخاء دون أداء أي عمل عقلي أو جسدي، الأمر الذي يعزز الدراسات السابقة والتي تشير إلى أنّ أدمغتنا فعلاً تنفق كمية أكبر من الطاقة وتسبب شعورنا بالجوع بعد إجهادها.

أمّا المشاركون الذين مارسوا التمارين الرياضية بعد الامتحان، أكلوا 25 سعرة حرارية أقل مقارنة بالوقت الذي طلب منهم الاسترخاء لمدة 35 دقيقة. في حين بقيت مستويات الجلوكوز في الدم مستقرة لدى المشاركين بعد ممارستهم للتمارين الرياضية، ارتفعت مستويات اللاكتات بشكل كبير.

من المحتمل أنّ اللاكتات تكفل باحتياجات الدماغ للطاقة. ومع ذلك، فهناك حاجة إلى المزيد من الدراسات لمعرفة كيفية عمل الجلوكوز واللاكتات وتأثيرهما في العمل العقلي والسلوك الغذائي.

هناك حاجة أيضاً إلى المزيد من البحوث لفهم التأثير الملحوظ للتمارين الرياضية في استهلاك الطاقة من قبل المشاركين بعد الجهد العقلي.

أحد التفسيرات المحتملة هو أنّ هناك تأثيراً للتمارين الرياضية وذلك من خلال التأثير في هرمونات الجوع والشبع مما يؤدي إلى خفض استهلاك الطاقة بعد الأنشطة التي تحفز الشهية مثل الجهد العقلي.

نتائج هذه الدراسة تتماشى مع نتائج دراسات أخرى مماثلة وتبني عليها معطيات تؤكد العلاقة التي شرحنا. ما ينقص هذه الدراسة هو تفسير هذه العلاقة التي باتت واضحة ومؤكدة.►