دراسة كندية: ممارسة الرياضة بعد الإفطار تكبح شهية النساء للطعام

افادت دراسة كندية بأنّ:"ممارسة الرياضة بعد تناول وجبة الإفطار تساعد في خفض مستويات السكر في الدم والشهية لدى النساء الأصحاء، مقارنة بممارستها قبل الوجبة".

وأوضح الباحثون من جامعة تورنتو أنّ:"هذه النتائج تقدّم خيارات عملية وسهلة التطبيق للنساء الراغبات في تحسين صحتهن من خلال استراتيجيات بسيطة وغير مكلفة، وفق النتائج المنشورة، الخميس، في دورية "Metabolism and Nutrition ,Physiology Applied".

وتلعب الرياضة دوراً مهماً في تحسين الصحة العامة من خلال تعزيز حرق السعرات الحرارية، وتحسين معدل الأيض، وتقليل الدهون الزائدة، وزيادة الكتلة العضلية، ما يساعد الجسم على استهلاك الطاقة بكفاءة أكبر. إلى ذلك، تسهم التمارين المنتظمة في تحسين الصحة النفسية، وتقليل التوتر، وتعزيز الشعور بالشبع، وتحسين استجابة الجسم للأنسولين؛ ما يساعد على تنظيم الشهية والوقاية من زيادة الوزن، وفق الدراسة التي استهدفت فهم تأثير توقيت التمارين الرياضية حول الوجبات في مستويات السكر بالدم والشهية لدى النساء الأصحاء.

واستخدم الباحثون تمارين مكثّفة تعتمد فقط على وزن الجسم، مثل القفز. وأُجريت التجارب في بيئة منزلية، إذ مارست المشاركات التمارين بعد تناول وجبة الإفطار، وقيست مستويات السكر في الدم والشهية قبل التمارين وبعدها، مع متابعة القياسات على مدار ساعات لاحقة.

وأظهرت النتائج أنّ:"ممارسة التمارين الرياضية بعد تناول الإفطار ساعدت في تقليل مستويات السكر في الدم مقارنة بممارستها قبل الإفطار، مما يشير إلى دور توقيت الرياضة في تحسين تنظيم مستويات الغلوكوز لدى النساء الأصحاء. كما أظهرت أن النساء اللاتي مارسن الرياضة بعد الإفطار شعرن بشهية أقل مقارنة بالمجموعة التي مارست التمارين قبل تناوله".

وأشار الباحثون إلى أنّ:"هذه النتائج تساعد النساء على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع الثاني من خلال استراتيجيات بسيطة مثل تنظيم توقيت التمارين. كذلك، فإنّ تقليل الشهية بعد التمارين يمكن أن يدعم إدارة الوزن ويقلّل الإفراط في تناول الطعام؛ مما يعزّز التحكم في الوزن والصحة العامة".

وأكد الباحثون أنّ:"استخدام تمارين رياضية بسيطة وخالية من المعدات يجعل هذه النتائج قابلة للتطبيق على نطاق واسع، خصوصاً في المنزل أو للأشخاص الذين لا يملكون إمكان الوصول إلى الصالات الرياضية".

وأضاف الفريق أنّ:"النتائج تمهّد الطريق لدراسات مستقبلية تستهدف النساء المصابات بأمراض مثل السكري من النوع الثاني، لاستكشاف التأثيرات طويلة الأمد لتوقيت التمارين".