

دراسة: رفع الأثقال يقلل دهون القلب أكثر من التمارين الهوائية



الاثنين 8 يوليو 2019 م

كشفت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين يعانون من البدانة ومارسوا تدريبات المقاومة شهدوا انخفاضاً في نوع ما من دهون القلب ترتبط بأمراض القلب والشرايين.

وتوصل الباحثون في الدراسة الصغيرة إلى أن نوعاً معيناً من دهون القلب، النسيج الدهني التاموري، انخفض لدى المرضى الذين مارسوا رفع الأثقال، ولكن ليس لدى أولئك الذين عملوا على زيادة قدرتهم على التحمل من خلال التمارين الهوائية.

وأدى هذان النوعان من التدريبات إلى تقليل النوع الثاني من دهون القلب، وهي الأنسجة الدهنية النخامية، والتي ترتبط أيضاً بأمراض القلب والشرايين.

وقالت الدكتورة ريجيت هوجارد كريستنسن التي قادت فريق الدراسة وهي باحثة في مركز أبحاث الالتهاب والتتمثل الغذائي ومركز أبحاث النشاط البدني في مستشفى جامعة كوبنهاغن "لقد فوجئنا بهذه النتيجة".

وعلى الرغم من أن الدراسة لا تفسر لماذا سيكون لتدريب الأثقال تأثير مختلف عن تدريبات التحمل قالـت كريستنسن في رسالة بالبريد الإلكتروني "تعلم من دراسات أخرى أن تدريبات المقاومة تعد حافزاً قوياً لزيادة كتلة العضلات وزيادة معدل التمثيل الغذائي مقارنة بتدريبات التحمل، وبالتالي نعتقد أن المشاركين الذين يمارسون تدريبات المقاومة يحرقون المزيد من السعرات الحرارية خلال اليوم وكذلك في الفترات التي لا يمارسون فيها أي نشاط مقارنة بمن يمارسون تدريبات التحمل".

ولاستكشاف تأثير أنواع مختلفة من التمارين على دهون القلب استعانت كريستنسن وزملاؤها بنحو 32 بالغاً يعانون من البدانة وضعف النشاط البدني لكنهم لا يعانون من أمراض القلب أو السكري أو الرجفان الأذيني.

وتم توزيع المشاركين عشوائياً على برنامج لمدة ثلاثة أشهر من التمارين الهوائية أو تدريبات الأثقال أو عدم تغيير النشاط البدني (المجموعة الضابطة). وخضع كل شخص لفحص بالرنين المغناطيسي للقلب في بداية الدراسة وفي نهايتها.

وخفض كلا النوعين من التمارين كتلة الأنسجة الدهنية النخامية في مقارنة مع عدم ممارسة أي تدريبات فحصتها تدريبات التحمل بنسبة 32 في المئة وتدريبات الأثقال بنسبة 24 في المئة ومع ذلك كان لتدريبات رفع الأثقال فقط تأثير على الأنسجة الدهنية التامورية والتي انخفضت بنسبة 31 في مقارنة مع عدم ممارسة أي تدريبات.

وقال الدكتور شادي الرئيس لأمراض القلب في مستشفى القلب بمركز ديترويت الطبي إنه في حين أن هناك "الكثير من الدراسات التي تبحث في تأثير تقليل السمنة في منطقة البطن فإن الدراسة الجديدة مثيرة للاهتمام لأنها تبحث بشكل خاص في العلاقة بين التمارين والدهون (حول القلب)".