

A MÉS ESPORT, MENYS FAM

5 setembre, 2017



Tothom creu que quanta més energia es gasta més gana de menjar es té. Però aquesta creença popular ja està en desús. Estudis realitzats per Universitats americanes (Universitat Massachusdetts i Missouri), liderades pel Dr. Barry Bronw han arribat a la conclusió de que **les persones que porten una vida sedentària no només cremen menys calories, sinó que tenen més fam** que les que practiquen activitats moderades com caminar. Per arribar a aquesta conclusió, els investigadors van sotmetre a sis persones joves, primes i en bona forma física – dues dones i quatre homes – a tres situacions diferents al llarg de tres jornades, després de subministrar-les durant diversos dies una dieta equivalent en calories a la despesa física realitzada.

En la primera de les situacions, els voluntaris es van mantenir físicament actius –però sense realitzar exercici – durant 12 hores, en les que només se'ls hi va permetre seure's 10 minuts cada hora i van ingerir un número de calories equivalents al desgast energètic. Les activitats realitzades van incloure caminar, ordenar papers, recollir llibres i doblegar la roba rentada.

A la segona, els joves es van mantenir inactius durant 12 hores, fins al punt de moure's solament en cadira de rodes, i rebent les mateixes calories que en el cas anterior, és a dir més que les gastades.

La tercera situació va consistir en mantenir-se inactiu i consumir un número de calories proporcional. Als voluntaris els van entregar qüestionaris sobre la seva gana, en els que van afirmar tenir més fam, sentir un major desig de menjar i trobar-se menys saciats quan estaven inactius.

Segons l'estudi, els resultats suggereixen que **la inactivitat pot augmentar la percepció de fam i disminuir la de sacietat**. Encara que aquests resultats encara són preliminars, indiquen que activitats de baixa intensitat com caminar tenen un efecte reductor sobre la gana.