

L'EXERCICI I L'ALIMENTACIÓ CONTROLEN LES HORMONES

17 juny, 2024



Un estudi relaciona l'activitat física i els bons hàbits alimentaris amb nivells d'insulina i leptina més controlats, la qual ens pot prevenir de l'obesitat i la diabetis.

Aquestes investigacions, realitzades amb adolescents, mostren que un millor estat de forma física està relacionada amb menors nivells d'insulina així com una menor resistència a la mateixa, el que ajuda a prevenir la diabetis...

De la mateixa manera, han constatat que adolescents amb una millor forma física presenten nivells més controlats de leptina, hormona que està relacionada amb el control de l'apetit, la qual cosa ajuda a la prevenció de l'obesitat.

Hàbits de vida saludable que ajuden a pal·liar l'obesitat i la diabetis

Als nostres dies, el problema de l'obsessió i malalties associades com la diabetis ja són una gran realitat entre la població amb especial alarma en joves. Estudiar hàbits de vida saludable que ajuden a pal·liar aquest problema és l'objectiu

del projecte europeu HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) en la qual col·laboren investigadors de la Facultat de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de l'UPM amb la Universitat de Saragossa, coordinadora del projecte, i la Universitat de Granada.

En aquest projecte, els investigadors han constatat que els adolescents amb major nivell de força muscular i d'activitat física tenen menors nivells de l'hormona insulina i de resistència a la mateixa, que són aspectes fonamentals per controlar la glucosa i prevenir la diabetis, segons la Universitat de Saragossa.

A més, quan els adolescents practiquen més activitat física o tenen millor estat de forma posseeixen nivells més controlats d'altre hormona anomenada leptina el rol del qual estigui relacionat amb la despesa energètica i el control de l'apetit.

De les investigacions també es conclou que no només és important l'exercici, encara que sí part indispensable, sinó que els hàbits d'alimentació han mostrat que poden influir en els nivells d'insulina estant més augmentada en el cas d'un mal hàbit o elecció d'aliments.

Un estudi relaciona l'activitat física i els bons hàbits alimentaris amb nivells d'insulina i leptina més controlats, la qual ens pot prevenir de l'obesitat i la diabetis.

Aquestes investigacions, realitzades amb adolescents, mostren que un millor estat de forma física està relacionada amb menors nivells d'insulina així com una menor resistència a la mateixa, el que ajuda a prevenir la diabetis...

De la mateixa manera, han constatat que adolescents amb una millor forma física presenten nivells més controlats de leptina, hormona que està relacionada amb el control de l'apetit, la qual cosa ajuda a la prevenció de l'obesitat.

Hàbits de vida saludable que ajuden a pal·liar l'obesitat i la

diabetis

Als nostres dies, el problema de l'obsessió i malalties associades com la diabetis ja són una gran realitat entre la població amb especial alarma en joves. Estudiar hàbits de vida saludable que ajuden a pal·liar aquest problema és l'objectiu del projecte europeu HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) en la qual col·laboren investigadors de la Facultat de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de l'UPM amb la Universitat de Saragossa, coordinadora del projecte, i la Universitat de Granada.

En aquest projecte, els investigadors han constatat que els adolescents amb major nivell de força muscular i d'activitat física tenen menors nivells de l'hormona insulina i de resistència a la mateixa, que són aspectes fonamentals per controlar la glucosa i prevenir la diabetis, segons la Universitat de Saragossa.

A més, quan els adolescents practiquen més activitat física o tenen millor estat de forma posseeixen nivells més controlats d'altre hormona anomenada leptina el rol del qual estigui relacionat amb la despesa energètica i el control de l'apetit.

De les investigacions també es conclou que no només és important l'exercici, encara que sí part indispensable, sinó que els hàbits d'alimentació han mostrat que poden influir en els nivells d'insulina estant més augmentada en el cas d'un mal hàbit o elecció d'aliments.

Un estudi relaciona l'activitat física i els bons hàbits alimentaris amb nivells d'insulina i leptina més controlats, la qual ens pot prevenir de l'obesitat i la diabetis.

Aquestes investigacions, realitzades amb adolescents, mostren que un millor estat de forma física està relacionada amb menors nivells d'insulina així com una menor resistència a la mateixa, el que ajuda a prevenir la diabetis...

De la mateixa manera, han constatat que adolescents amb una millor forma física presenten nivells més controlats de leptina, hormona que està relacionada amb el control de l'apetit, la qual cosa ajuda a la prevenció de l'obesitat.

Hàbits de vida saludable que ajuden a pal·liar l'obesitat i la diabetis

Als nostres dies, el problema de l'obsessió i malalties associades com la diabetis ja són una gran realitat entre la població amb especial alarma en joves. Estudiar hàbits de vida saludable que ajuden a pal·liar aquest problema és l'objectiu del projecte europeu HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) en la qual col·laboren investigadors de la Facultat de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de l'UPM amb la Universitat de Saragossa, coordinadora del projecte, i la Universitat de Granada.

En aquest projecte, els investigadors han constatat que els adolescents amb major nivell de força muscular i d'activitat física tenen menors nivells de l'hormona insulina i de resistència a la mateixa, que són aspectes fonamentals per controlar la glucosa i prevenir la diabetis, segons la Universitat de Saragossa.

A més, quan els adolescents practiquen més activitat física o tenen millor estat de forma posseeixen nivells més controlats d'altre hormona anomenada leptina el rol del qual estigui relacionat amb la despesa energètica i el control de l'apetit.

De les investigacions també es conclou que no només és important l'exercici, encara que sí part indispensable, sinó que els hàbits d'alimentació han mostrat que poden influir en els nivells d'insulina estant més augmentada en el cas d'un mal hàbit o elecció d'aliments.

Aquests resultats són d'especial rellevància per adolescents que en edat de creixement i assimilació d'hàbits estan encara en situació de modificar un estil de vida no saludable per

altre més actiu i saludable les conseqüències del qual no seran no només a curt termini, si no que repercutiran en la resta de les seves vides.

Aquests resultats són d'especial rellevància per adolescents que en edat de creixement i assimilació d'hàbits estan encara en situació de modificar un estil de vida no saludable per altre més actiu i saludable les conseqüències del qual no seran no només a curt termini, si no que repercutiran en la resta de les seves vides.

Aquests resultats són d'especial rellevància per adolescents que en edat de creixement i assimilació d'hàbits estan encara en situació de modificar un estil de vida no saludable per altre més actiu i saludable les conseqüències del qual no seran no només a curt termini, si no que repercutiran en la resta de les seves vides.