

A MÉS ESPORT, MENYS FAM



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.