

التمارين الرياضية لا تخفض الوزن!



أكد باحثون أمريكيون الشكوك التي ساورت العديد من إختصاصيي التغذية ، وهي أن النشاطات البدنية لا تساعد على خفض الوزن. وقارن باحثون في القسم الصحي بجامعة "لويولا" أوزان سيدات أمريكيات من أصل أفريقي في شيكاغو، وبين حالة نظيراتهن يعشن في مناطق ريفية في نيجيريا، حيث تبين أن أوزان النساء اللاتي يعشن في شيكاغو مثلاً تبلغ حوالي 83 كيلو جراماً، مقارنة بـ 57 كيلو جراماً بالنسبة للسيدات النيجيريات. وفي هذا السياق، قالت الباحثة "إيمي ليوك" وهي اختصاصية للتغذية في معهد لويولا للتغذية: إنه على الرغم من أن الفرق ليس كبيراً من حيث حرق السعرات الحرارية عند هؤلاء النساء: لكن يبدو أنه ليس هناك علاقة بين التمارين الرياضية وخفض الوزن. وأشارت إلى أن الحمية والعادات الغذائية تختلف بين نيجيريا وأمريكا، ففي حين أن الأطعمة في نيجيريا تحتوي على الألياف والكربوهيدرات ومنخفضة الدسم، فإن نسبة المواد الدهنية في الأطعمة الأمريكية تتراوح في بعض الحالات بين 40% و45%.