

Девушки сжигают жир быстрее, чем мужчины

Новые исследования британских ученых показали, что женщинам быстрее удастся сжигать жир во время физических нагрузок. Знания о том, как тело сжигает жир, важны для правильной работы нашего метаболизма и снижения риска развития диабета второго типа.

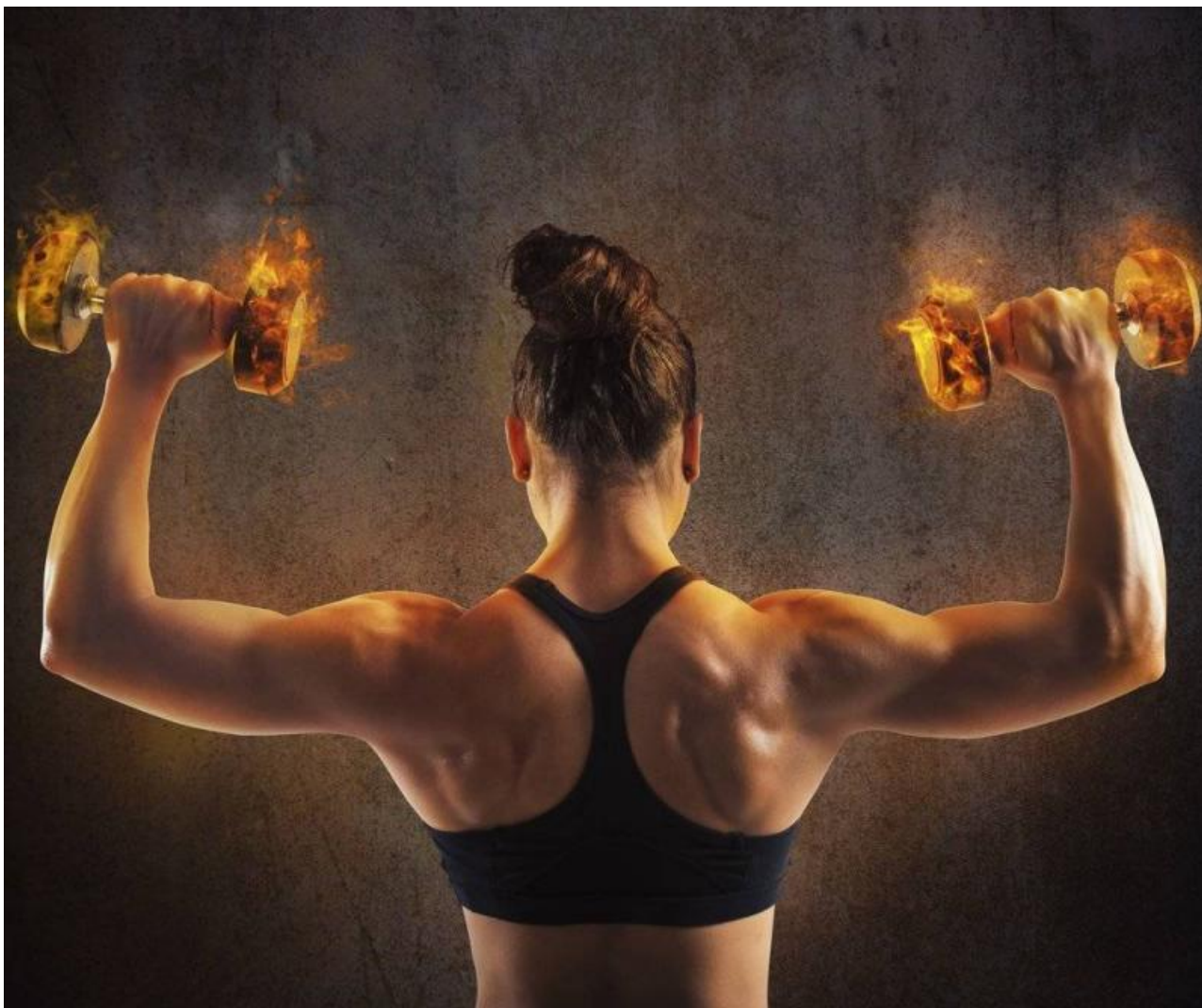


Фото с andrologmed.ru

В двух новых исследованиях учеными были проанализированы факторы, которые больше всего влияют на способность людей сжигать жир при спортивных занятиях на выносливость. Работы проводились под руководством Центра питания, физических упражнений и метаболизма (CNEM) Университета Бата.

В первом исследовании приняли участие 73 здоровых человека в возрасте 19-63 лет, среди них было 32 женщины и 41 мужчина. Участникам предлагалось пройти специальный фитнес-тест на велосипеде и измерить ключевые показатели.

Результат показал, что эффективнее всего сжигание жира во время тренировок было у женщин и у тех мужчин, кто был физически выносливее остальных. То есть женский организм во время упражнений в качестве главного источника энергии использует жиры.



Фото с krasunia.ru

Во второй научной работе ученым надо было изучить, какие именно факторы в нашем теле определяют процесс сжигания жира. Для этого они взяли у участников клетки жировой и мышечной тканей. Известно, что одни белки в мышцах участвуют в расщеплении накопленного жира на жирные кислоты, а другие участвуют в их транспортировке.

Было выяснено, что действия этих белков тесно связаны друг с другом для усиления «борьбы» с жиром. Однако объяснить обнаруженную особенность женского тела ученые пока не смогли.

Понимание того, почему мужской и женский организмы используют разные главные источники энергии очень важно. Это поможет поддержанию хорошего метаболизма, управления весом и предотвращения повышения инсулина (диабета второй степени). Об этом сообщает ведущий автор исследований Олли Хшановски-Смит.

Также исследователи подчеркивают, что сжигание жира не следует приравнивать к похудению тела. Похудение в первую очередь вызвано дефицитом энергии, то есть потреблением меньшего количества калорий, чем мы расходует.

Интересно, что данный научный коллектив уже проводил исследование, которое показало, что у спортивных людей, выполняющих работу на выносливость более 20 минут, запасы углеводов во время тренировок истощаются довольно быстро. А значит, чем выносливее вы становитесь, тем быстрее будет проявляться рельеф.

Автор: Есения Линней © Babr24.com НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 8125 17.03.2021, 19:24
👍 1155

URL: <https://babr24.com/?ADE=211688> Bytes: 2654 / 2373 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

[Связаться с редакцией Бабра:](#)

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Есения Линней**,
научный обозреватель.

На сайте опубликовано **991**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

Подробнее о размещении

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)