

## Περπάτημα ή τρέξιμο: Ποιο υπερέχει

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa  
Πέμπτη, 16 Ιανουάριος 2020 02:18

---



Η συζήτηση σχετικά με το αν το τρέξιμο ή το περπάτημα προσφέρει τα περισσότερα οφέλη παραμένει ενεργή στους λάτρεις της άσκησης.

Ενώ ορισμένοι ισχυρίζονται ότι ο μόνος τρόπος να αποκομίσουμε τα περισσότερα οφέλη στην υγεία είναι να τρέξουμε μέχρι να ιδρώσουμε, άλλοι λένε ότι ο έντονος ή χαλαρός περίπατος μπορεί να είναι το ίδιο καλός με το τρέξιμο.

### **Βρείτε το στόχο σας**

Ο Habib Noorbhai, εξηγεί ότι το τρέξιμο και το περπάτημα έχουν σωματικά και ψυχικά

## **Περπάτημα ή τρέξιμο: Ποιο υπερέχει**

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa  
Πέμπτη, 16 Ιανουάριος 2020 02:18

---

οφέλη αλλά η μια μορφή θα μπορούσε να είναι καλύτερη για τους στόχους ενός ανθρώπου σε σχέση με την άλλη.

Για παράδειγμα, το έντονο περπάτημα θα μπορούσε να ξεκλειδώσει περισσότερα οφέλη στην υγεία για κάποιον με άσθμα ή καρδιοπάθεια, ενώ το τρέξιμο μπορεί να είναι καλύτερο για κάποιον που θέλει να χάσει βάρος

## **Η απώλεια βάρους σχετίζεται με το κάψιμο ενέργειας**

Ο David-John Hume συμφωνεί με τον Noorbhai, ότι το τρέξιμο θα μπορούσε να υπερέχει σε όσους έχουν προτεραιότητα τον έλεγχο του βάρους.

Σημειώνει τα ευρήματα έρευνας του 2013 που εστίασε στον έλεγχο του βάρους 15 237 ανθρώπων που περπατούσαν έναντι 32 215 ανθρώπων που έτρεχαν.

## Περπάτημα ή τρέξιμο: Ποιο υπερέχει

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa  
Πέμπτη, 16 Ιανουάριος 2020 02:18

---

Η έρευνα έδειξε ότι όσοι έτρεχαν δεν ήταν μόνο πιο αδύνατοι από αυτούς που περπατούσας αλλά ότι διατηρούσαν καλύτερα τη σωματική μάζα και την περιμετρο μέσης στα 6,2 χρόνια παρακολούθησης.

Αυτό θα μπορούσε να οφείλεται στο γεγονός ότι το τρέξιμο είναι καλύτερος ρυθμιστής της αντίδρασης του εγκεφάλου στην όρεξη, που σημαίνει ότι θα είστε πιθανόν πιο εγκρατής στο φαγητό μετά το σύντομο τρέξιμο παρά μετά τον μακρύ περίπατο, εξηγεί ο Hume.

Ο Noorbhai αναφέρει ότι το τρέξιμο γενικά καίει περισσότερη ενέργεια από το περπάτημα και είναι καλή άσκηση για ανθρώπους που θέλουν να χάσουν βάρος. Μην το παρακάνετε.

Ωστόσο αυτό δεν σημαίνει ότι όσοι θέλουν να χάσουν βάρος θα πρέπει να τρέχουν σαν τον άνεμο επειδή σε ορισμένες περιστάσεις το τρέξιμο μπορεί να χάνει το στόχο και να βλάπτει παρά να ωφελεί.

Αν κάποιος τρέχει πολύ γρήγορα μπορεί ενδεχομένως να μην καίει τόσο λίπος λόγω του γεγονότος ότι θα μπορούσε να είναι δύσκολο να διατηρηθεί ο ρυθμός αρκετά ώστε να καίει λίπος. Το τρέξιμο θα μπορούσε επίσης να βλάπτει τα οστά και τις αρθρώσεις ορισμένων.

## Περπάτημα ή τρέξιμο: Ποιο υπερέχει

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa  
Πέμπτη, 16 Ιανουάριος 2020 02:18

---

Ο Hume εξηγεί ότι το περπάτημα συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα πίεσης στις αρθρώσεις.

Έρευνα του 2015 έδειξε ότι το τρέξιμο για τον έλεγχο του βάρους και για την υγεία σημαίνει να περιορίζει το τρέξιμο σε 40 λεπτά ανα ημέρα ή λιγότερο, καθώς μεγαλύτερο διάστημα δεν έχει επιπλέον όφελος στην υγεία, ενώ σε ορισμένες περιστάσεις μπορεί ακόμα και να συνδέεται με καρδιοτοξικότητα και βραχύτερο προσδόκιμο ζωής.

### Περπάτημα και οφέλη

Στοιχεία από τις National Runners' and Walkers' Health Study δείχνουν ότι όσοι περπατούν και τρέχουν και ξοδεύουν την ίδια ποσότητα ενέργειας έχουν σχεδόν τα ίδια οφέλη στην υγεία, περιλαμβανομένου μειωμένου κινδύνου υπέρτασης, αυξημένης χοληστερόλης και διαβήτη και καρδιαγγειακών γεγονότων, δήλωσε ο Hume.

Όπως δήλωσε, θα πρέπει να τρέχουμε για τον έλεγχο του βάρους, να περπατούμε για την

## Περπάτημα ή τρέξιμο: Ποιο υπερέρχει

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa  
Πέμπτη, 16 Ιανουάριος 2020 02:18

---

υγεία των αρθρώσεων και να τρέχουμε ή να περπατούμε για τη γενική υγεία κι ευεξία. 'Η καλύτερα, να τα αναμειξουμε.

Δες ακόμα: [Υγεία](#)

πηγή:iatronet.gr

NANA  
— HAIR  
SALON

Βιοανάλυση—  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΒΙΟΠΑΘΟΛΟΓΙΑΣ  
Στέλλα Ι. Αραμπούζη MSc, MSc  
Ιατρός Μικροβιολόγος - Βιοπαθολόγος  
Τμήμ. Διάγνωσης ΑΠ.Β.  
Επιστημονικός Συνεργάτης Μασαζι, Επιστημονικό Ν. ΑΕΕΕΑ  
ΑΙΜΟΜΗΡΙΣΤΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ  
Ε' Νόσοδος Ζωοτεχνίας 5 Τ.Κ. & Ε. Φα: 23320 20280  
Νοσοκομ - 59200 Κιν. 6948 948 011