

Könnyített mozgás kövér fiúknak

Egyre gyakoribb probléma a gyerekkori elhízás, amely ellen nagy erővel kell küzdeni, hiszen a gyermekkori elhízás a felnőtt korban is megmarad, és a felnőtt korban a fiatal felnőttekben is elterjedt, akár halálos kimenetelű elváltozásokat okozhat. 12 éves, elhízott francia fiúk esetében igazolták, hogy a testsúlycsökkentéshez nem szükséges valamiféle extrém intenzív sport, csupán rendszeres kisebb erőfeszítéssel járó mozgásforma is elegendő. A szobabiciklin végzett műkísérletek kimutatták, hogy az elhízott gyerekeknek a könnyített terheléssel nagyobb mértékű zsírégetés menthető, mint a nagyerőfeszítés esetén. Ugyanez fordítva történt a nem elhízott fiúk esetében. Mindez azt bizonyítja, hogy a könnyű gyerekeket nem kell, sőt nem is érdemes erősen terhelni, csupán a rendszeres, könnyű edzést kell számukra biztosítani és sikerrel szabulhatnak meg feleslektől. Természetesen minél inkább nagyobbak lesznek, annál jobban kell majd őket terhelni. (Reuters Health 2008. Április 09.)