

20.66x27.8	1	18	עמוד	מערב - לבריאות	03/11/2011	29428919-4
5220						

נכון/לא נכון | מיטל עזר

6 דברים שלא ידעתם על שומן

שרירים לא פעילים הופכים לשומן? אימון פיזי שורף שומנים? אפשר להחליט באיזה חלק בגוף נרזה? התשובה: לא. ובכלל, קיימות אמונות שונות באשר לשומן, חלקן הגדול לא נכון.



לאיברים חיוניים ובירור מפני חום וקור. רמות שומן בריאות בגוף הן בין 15 ל-22 אחוז אצל גברים ובין 20 ל-30 אחוז אצל נשים.

מיתוס 5.

שריר כבר יותר משומן.

לא נכון. אמירה זו, שהיא אחת הנפוצות, מזכירה את החידה: "מה כבר יותר – קילוגרם של ברזל או קילוגרם של נוצות?" ברור שקילוגרם הוא קילוגרם, ואין זה משנה אם הוא שריר, שומן או נוצות. ההבדל טמון במראה ובנפח: שריר ארוז במבנה צפוף והרוק יותר מאשר שומן, כך שהוא תופס פחות נפח. כלומר, אנשים שריריים נראים רזים יותר, למרות שלעיתים משקלם גבוה יותר.

מיתוס 6.

הירידה במשקל מייד לאחר אימון היא הסימן לשריפת שומן

לא נכון. לאחר אימון אנו מדגישים קלים יותר, ואכן אם נבדוק את המשקל, נראה בדרך כלל ירידה במשקל. אבל חשוב להבין שירידה זו באה רק בשל איבוד נוזלים במהלך הפעילות, ולא בגלל ירידה בשומן. אחרי שתייה ואכילה יחזור המשקל המוכר. בכיצוע פעילות גופנית אינטנסיבית מאבד הגוף בין ליטר לשניים של נוזלים ובתנאי חום ולחות קיצוניים, ערכים גבוהים יותר. ירידה אמיתית במשקל ובשומן מתרחשת בעקבות התמרה באימונים ושמירה על תזונה מתאימה. 

היקפם, אבל לא זה מה שיגרום לשומן לרדת. כדי לרדת בשומן צריך לשמור על מאזן קלורי שלילי, כלומר – לאכול פחות ממה ששורפים, ולשלב תרגילי לי חזוק, תירגול אירובי ולא מעט סבלנות. בנוסף, חשוב להבין שאין הפחתת שומן נקודתית, אלא ירידה באחוז השומן הכללי מכל הגוף, בהתאם למבנה. כלומר: הגורם תישאר דומה פחות או יותר למקור, רק קטנה יותר.

מיתוס 3.

תאי שומן הם מקום לאיחסון שומן.

לא נכון. עד לאחרונה רווחה המחשבה שתאי שומן הם רק שקים של שומן, המקום שבו מאחסן הגוף קלוריות עודפות. זה לא מדויק. היום ידוע שתאי השומן מייצרים מספר הורמונים – שליחים כימיים המשתחררים לתוך מחזור הרם ומעבירים מסרים לחלקים אחרים בגוף. ההורמונים המיוצרים בתאי השומן אחראים למגוון של תגובות פיזיולוגיות כמו בקרת תיאבון – תחושת הרעב והשובע ויש להם השפעות ארוכות טווח על הבריאות.

מיתוס 4.

כמה שפחות אחוזי שומן – יותר טוב.

לא נכון. עודף משקל והשמנה קשור לבעיות בריאותיות שונות כמו לחץ דם, סוכרת, מחלות לב, מלחות כלי דם ועוד. שומן הוא משהו שאוהבים לש- נוא, אבל יש לו תפקידים חשובים וגוף האדם זקוק לכמות, אמנם לא גדולות, של שומן בגוף. השומן אחראי לספיגת ויטמינים מסיסי שומן, מסייע ביצירת הורמונים חשובים כמו הורמוני המין. עובדה נוספת: מתחת לאחוז שומן מסוים, תפסיק אישה לקבל מחזור חודשי ופוריותה תיפגע. בנוסף, שומן מספק ריפוד

נחנו לא אוהבים אותה, מבזבזים המון זמן במחשבות על איך להיפטר ממנה, וברוב המקרים לא מצליחים. זוהי רקמת השומן בגוף.

לכאורה, רקמה שאינה פעילה ואין לה כל משמעות, מלבד התזכורת על כך שאנחנו אוכלים יותר מדי וחיים מעט מדי. אבל ככל שמתרבים המחקרים, מתבררת משמעות רקמת השומן וחשיבותה, מהי רמתה הרצויה ואיך ניתן להגיע לכך.

כדי לפתור את הסתירה ביחס אל רקמת השומן – מצד אחד הרצון להיפטר ממנה ומצד שני ההכרה בחשיבותה, בואו נפריך מיתוסים לגבי שומן הגוף.

מיתוס 1.

אם לא עושים פעילות גופנית, השרירים הופכים לשומן.

לא נכון. אמנם זה בהחלט נראה ככה: כאשר מפסיקים להתאמן מתוספת שכיבת שומן ובמקום גוף מעוצב ומחוסב אנו מקבלים גוף עם צמיגים ושיכבת שומן מעל השריר. אבל חשוב להבין שהגוף מורכב מרקמות שונות: רקמת שומן, רקמת עצם, רקמת עצב, רקמת שומן ורקמת שריר – כל אחת מהן שונה מהש- נייה במבנה ובתפקיד. מבחינה פיזיולוגית, כאשר מפסיקים לעשות פעילות גופנית קיימת ירידה במסת שריר, ובמקביל – עלייה ברקמת השומן. אבל רקמת שריר לא התפוך לשומן, וגם לא להיפך.

מיתוס 2.

אפשר להחליט מאיזה איזור בגוף נפחית שומן.

לא נכון. הניסיון להפחית שומן באזור מסוים של הגוף לא יצלח. אם נעבוד על שרירי הבטן או הישבן, הם יהיו חזקים ומוצקים יותר ואולי אף נצמצם את