

## Ποιος φταίει που δεν σας αρέσει η γυμναστική;

22/Νοε/2018 23:59



Πηγαίνετε πρόθυμα στο γυμναστήριο ή δεν σηκώνεστε εύκολα από τον καναπέ; Είτε στη μία είτε στην άλλη περίπτωση, είναι πιθανό η αντίδρασή σας να εξαρτάται από τα γονιδιά σας, όπως αναδεικνύει νέα έρευνα.

Οι περισσότεροι άνθρωποι όταν γυμνάζονται λαμβάνουν μία διανοητική επιβράβευση με τη μορφή αυξημένων επιπέδων ντοπαμίνης – ένα χημικού του εγκεφάλου που σχετίζεται με τα συναισθήματα της κινητοποίησης, της ευχαρίστησης και της ευημερίας.

Προφανώς όμως κάποιοι άνθρωποι δεν απολαμβάνουν αυτό το όφελος εξαιτίας των γονιδίων τους που παρεμβαίνουν στην απελευθέρωση της ντοπαμίνης, εξηγεί ο επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης Rodney Dishman, καθηγητής κινησιολογίας στο Πανεπιστήμιο της Georgia.

"Η διαφοροποίηση των γονιδίων για τους υποδοχείς ντοπαμίνης, καθώς και άλλων γονιδίων που στέλνουν νευρικά σήματα, βοηθά να εξηγηθεί γιατί περίπου το 25% των συμμετεχόντων στην έρευνα διέκοψε την **άσκηση** ή δεν ασκήθηκε για το συνιστώμενο χρόνο" συμπληρώνει ο Dishman.

"Σε συνδυασμό με τα στοιχεία της προσωπικότητας τους κάθε άνθρωπου, πιστεύουμε πως αυτά τα **γονίδια** θα μας βοηθήσουν να εξηγήσουμε γιατί ορισμένοι έχουν φυσικό κίνητρο να είναι δραστήριοι, ενώ άλλοι αποφεύγουν τη φυσική δραστηριότητα".

### **Είναι κάποιοι καταδικασμένοι να μη νιώσουν ποτέ την ευχαρίστηση της άσκησης;**

Καθόλου, απαντά σε αυτό το λογικό ερώτημα η Dori Arad, διαιτολόγος και φυσιολόγος άσκησης από το Νοσοκομείο Mount Sinai St. Luke's στη Νέα Υόρκη. Ακόμη κι αν κάποιοι άνθρωποι έχουν μικρότερη γενετική προδιάθεση να απολαμβάνουν την άσκηση, μπορούν να ξεπεράσουν αυτό το εμπόδιο και να δημιουργήσουν μία υγιεινή και ευχάριστη συνήθεια για τον εαυτό τους, μας ενθαρρύνει η ειδικός.

"Ηγενετική είναι πάρα πολύ σημαντική, τίποτε όμως δεν είναι γραμμένο στην πέτρα" συνεχίζει. "Μπορείτε να αποφασίσετε να είστε δραστήριοι, να κινείστε και να γυμνάζεστε και στην ουσία μπορείτε να ξαναρυθμίσετε τον εγκέφαλό σας ώστε η άσκηση να γίνει ευχαρίστηση και επιβράβευση".

"Ηντοπαμίνη είναι το χημικό στον εγκέφαλό μας που παίζει ρόλο στην αίσθηση της ευχαρίστησης και παρακινεί την κινητοποίηση" σχολίασε η δρ Dr. Keri Peterson, νευρολόγος στο Νοσοκομείο Lenox Hill στη Νέα Υόρκη. "Η κληρονομούμενη δραστηριότητα αυτών των γονιδίων μπορεί να μας παρακινεί να αναζητάμε τη φυσική δραστηριότητα ή να επιλέγουμε έναν καθιστικό τρόπο ζωής. Η έρευνα για την οποία συζητάμε υποδεικνύει πως τα κίνητρα και η επιθυμία για άσκηση είναι στενά συνδεδεμένα μεταξύ τους"

### **Τι μπορείτε να κάνετε αν γονιδιακά δεν αντλείτε ευχαρίστηση από την άσκηση;**

Βρείτε μια φυσική δραστηριότητα που να απολαμβάνετε και προσπαθήστε να γυμνάζεστε με παρέα, προτείνει ο Dishman. "Αν νιώθετε την άσκηση σαν αγγαρεία είναι πολύ πιθανό να την σταματήσετε ή να γυμνάζεστε πολύ λιγότερο απ' όσο είναι απαραίτητο για να διατηρήσετε την καλή σας υγεία. Πειραματιστείτε με διάφορα είδη δραστηριότητας και το πιθανότερο είναι πως θα ανακαλύψετε την άσκηση που θα... ξεγελάσει τα γονιδιά σας".

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)