

Trening na pustym żołądku - wady i zalety

Wykonywanie treningów zarówno siłowych, jak i aerobowych na czczo, to jeden z bardziej kontrowersyjnych tematów w świecie sportu. Przez ostatnie lata narosło wiele mitów dotyczących treningu na pustym żołądku. Uważa się, że trening o poranku z pustym żołądkiem może zapewnić większe spalanie tkanki tłuszczowej. Ale czy aby na pewno tak jest? Jakie zatem są wady i zalety porannych treningów na czczo? To zagadnienie postaram się opisać w niniejszym artykule.

Trening po posiłku a trening na czczo

Na wstępie chciałbym zwrócić szczególną uwagę na kilka ciekawych zależności pomiędzy treningiem po posiłku a treningiem na czczo. Otóż trening na pustym żołądku ma swoje walory o czym napiszę w późniejszej części artykułu, jednak wysiłek fizyczny poprzedzony zbilansowanym posiłkiem może nieść za sobą dodatkowe możliwości. Okazuje się, że jest skuteczniejszym sposobem na redukcję tłuszczu zapasowego w ustroju. **Udowodniono bowiem, że trening wykonany po posiłku silniej przyspiesza przemianę materii. Związane jest to przede wszystkim z powysiłkową nadkonsumpcją tlenu EPOC z ang. (Excess Post-exercise oxygen consumption).** Podwyższony EPOC skutecznie przyspiesza tempo metabolizmu, zwiększając przy tym wydatkowanie energii nawet do 24-48h po zakończeniu wysiłku. Poza tym w niektórych badaniach naukowych zaobserwowano również, iż ćwicząc po posiłku można trenować dłużej i ciężiej, podnosząc wydajność ćwiczeń. Warto jednak nadmienić, że niezwykle ważną kwestią w tej sytuacji jest odpowiedni odstęp czasowy między posiłkiem a treningiem, a także właściwy dobór produktów. Innymi słowy posiłek przedtreningowy powinien być lekkostrawny, gdyż w innym przypadku może pojawić się dyskomfort w przewodzie pokarmowym podczas wysiłku.

Trening na czczo - zalety

Jedną z korzyści płynących z treningu na czczo jest tak zwane uczucie lekkości, dlatego tak wiele osób często decyduje się podjąć wysiłek na pustym żołądku, gdyż czują się w takim stanie wyjątkowo rześko. **W badaniach naukowych zaobserwowano, że trening na czczo może istotnie zwiększyć poziom noradrenaliny we krwi podczas wysiłku o rosnącym obciążeniu.** Aminy katecholowe aktywują rozkład zmagazynowanych substancji energetycznych - glikogenolizę i lipolizę (w dużym uogólnieniu proces ten umożliwia wykorzystanie tłuszczu skumulowanego w organizmie). Okazuje się również, że poranny trening wykonywany na czczo zapewnia lepszą odpowiedź insulinową organizmu na przyjęte po treningu węglowodany, co jak nietrudno się domyślić ma korzystny wpływ na proces regeneracji tkanki mięśniowej. Mało tego, istnieją przesłanki ku temu, by uważać, że wysiłek przeprowadzony na czczo po nocnym poście sprawia, że komórki mięśniowe w okresie powysiłkowym sprawniej absorbują składniki odżywcze, w związku z tym tempo odbudowy glikogenu mięśniowego przebiega efektywniej. **Osoby które decydują się na trening na pustym żołądku nie powinny zwlekać z dostarczeniem odpowiedniej dawki białka i węglowodanów po wysiłku fizycznym, gdyż po nocnej "głodówce" nasz organizm charakteryzuje się niskim poziomem składników odżywczych**

we krwi.

Trening na czczo - wady

Jak już wcześniej wspominałem trening na czczo słabiej wpływa na EPOC, czyli powysiłkowe spalanie kalorii i REE (metabolizm spoczynkowy). Poza tym, poranne ćwiczenia bez spożycia śniadania mają subtelny wpływ na wzrost temperatury ciała (termogeneza wysiłkowa). Wobec tego osoby chcące zmaksymalizować tempo redukcji tkanki tłuszczowej powinny dobrze przemyśleć tę kwestię. **Dostępne badania naukowe wskazują również, że osoby trenujące na czczo uzyskują niższe wartości maksymalnego poboru tlenu (VO2 max) w trakcie wysiłku, przez co może pojawić się zauważalne obniżenie wytrzymałości.** W związku z powyższym nie należy wykonywać na czczo treningów o bardzo wysokiej intensywności, takich jak HIIT (m.in. tabata, sprinty, treningi metaboliczne, podbiegi, skoki i.t.d)

Reasumując, przeprowadzenie ciężkiego treningu na czczo jest jak najbardziej możliwe, bowiem intensywność wysiłku fizycznego w tych okolicznościach może być limitowana poprzez pewne czynniki. Wobec tego długość sesji treningowej nie powinna trwać zbyt długo. Trening na pusty żołądek nie jest optymalnym rozwiązaniem, zwłaszcza dla osób odchudzających się, ale ma także swoje zalety. Należy jednak podkreślić, że w treningu na czczo niezwykle istotną kwestią jest zadbanie o pełnowartościową kolację zawierającą węglowodany, tłuszcz i białko, jak i również szybkie dostarczenie po treningu solidnej porcji wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Można również rozważyć suplementację BCAA w trakcie wysiłku.

Literatura:

1. Effect of Breakfast Omission on Energy Intake and Evening Exercise Performance. Clayton DJ, Barutcu A, Machin C, Stensel DJ, James LJ. [dostęp-online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25970668>
2. Acute metabolic response to fasted and postprandial exercise. Filipe Dinato de Lima, Ana Luiza Matias Correia, Denilson da Silva Teixeira, Domingos Vasco da Silva Neto, i in. Int J Gen Med. 2015; 8 [dostęp on-line] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4540134/>
3. Exercising fasting or fed to enhance fat loss? Influence of food intake on respiratory ratio and excess postexercise oxygen consumption after a bout of endurance training. Paoli A1, Marcolin G, Zonin F, Neri M, Sivieri A, Pacelli QF.[dostęp-online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21411835>
4. Acute metabolic response to fasted and postprandial exercise Filipe Dinato de Lima, Ana Luiza Matias Correia, Denilson da Silva Teixeira, Domingos Vasco da Silva Neto, Ítalo Sávio Gonçalves Fernandes, Mário Boratto Xavier Viana, Mateus Petitto, Rodney Antônio da Silva Sampaio, Sandro Nobre Chaves, Simone Teixeira Alves, Renata Aparecida Elias Dantas, and Márcio Rabelo Mota <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4540134/>
5. Adaptations to skeletal muscle with endurance exercise training in the acutely fed versus overnight-fasted state. Stannard SR1, Buckley AJ, Edge JA, Thompson MW. [dostęp-online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20452283>
6. Beneficial metabolic adaptations due to endurance exercise training in the fasted state. Van Proeyen K1, Szlufcik K, Nielens H, Ramaekers M, Hespel P. [dostęp-online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21051570>
7. Exercise in the fasted state facilitates fibre type-specific intramyocellular lipid breakdown and stimulates glycogen resynthesis in humans. De Bock, Richter EA, Russell AP, Eijnde BO, Derave W, Ramaekers M, Koninckx E, Léger B, Verhaeghe J,

Hespel P. [dostęp-online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15705646>

8. Increased p70s6k phosphorylation during intake of a protein-carbohydrate drink following resistance exercise in the fasted state. Deldicque , De Bock K, Maris M, Ramaekers M, Nielens H, Francaux M, Hespel P. [dostęp-online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20187284>

Author: Marcin Grzelak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/trening-na-pusty-zoladek-wady-i-zalety>

