



Yeni Bir Spor İçeceği: Vişne Suyu

Müge Şener

Yapılan yeni bir araştırma, vişnenin doğal antiinflamatuvar (enfeksiyon giderici) gücünün egzersiz sonrası kas ağrılarını hafifletmeye yardımcı olabileceğini ortaya koydu.

Oregon Sağlık ve Bilim Üniversitesi'nde yapılan ve Seattle'da gerçekleştirilen Amerikan Spor Hekimliği Okulu Konferansı'nda sunulan bir araştırmaya göre vişne suyu içmek, koşudan sonra ortaya çıkan ağrıları hafifletiyor. Araştırma, uzun mesafe koşu egzersizi sırasında vişne suyu içen kişilerin içmeyenlere göre egzersiz sonrasında daha az ağrı hissettiklerini gösterdi. Egzersiz sonrası ağrılar kas hasarının ya da güçten düşürücü incinmelerin belirtisi olabiliyor.

Bir bayrak koşusuna katılan ve yaşları 18-50 arasında değişen 60 sağlıklı yetişkinle yapılan bir araştırmada, yarıştan yedi gün öncesinden itibaren ve yarış gününde günde iki kez 0,3 litre vişne suyu içenlerin başka tür bir meyve suyu içenlere göre yarış sonrasında belirgin derecede daha az kas ağrısı hissettikleri görüldü. Koşucular yarışın ardından ağrı seviyelerini 0-10 arası bir aralıkta değerlendirdiklerinde, spor içeceği olarak

vişne suyu içenler, ağrı seviyelerini iki birim daha düşük değerlendirdiler; bu da klinik olarak belirgin sayılabilecek bir fark.

Vişne suyunun etkilerini tam olarak anlayabilmek için daha fazla araştırma yapılması gerekse de, araştırmacılar ilk bulguların vişnenin koşucuların egzersiz sonrası enflamasyonu hafifletmek için kullandıkları ilaçların etkisine benzer bir etkisi olduğunu belirttiler.

Araştırmacılarından spor hekimi Kerry Kuehl, koşucuların birçoğu için yarış sonrası tedavinin dinlenme, buz, kompresyon, yükseltme ve bazı yan etkileri olabilecek antiinflamatuvar ilaçlardan oluştuğunu, bu yan etkilerin egzersizden önce ilaçlara alternatif olarak vişne suyu gibi doğal maddeler kullanılarak azaltılabileceğini belirtti.

Araştırmacılar vişnenin egzersiz sonrası yararlarının, meyvenin antosiyanin adı verilen antioksidan bileşiklerden doğan antiinflamatuvar gücünden kaynaklandığını düşünüyorlar.

Vişne suyunun bu antiinflamatuvar gücünden profesyonel ya da amatör olarak spor yapan ve kas ağrılarını hafifletmek için ilaç kullanan milyonlarca kişi faydalanabilir. Aynı araştırmacıların konferansta sundukları ikinci bir araştırmanın sonucuna göre vişne, kalp hastalıklarına ve romatizmaya bağlı olarak gelişen enflamasyonu etkileyebilir ve hatta ağrı ve kronik bir hastalık olan lif dokusu iltihabı hastalarının kas güçlerini korumalarına yardımcı olabilir.

http://www.eurekalert.org/pub_releases/2009-05/wsw-icj052709.php

Bel Ağrısını Egzersiz Pakları

İlay Çelik

Bel ağrısına hareketsiz kalmak değil aksine daha hareketli olmak iyi geliyor. Alberta Üniversitesi'nde kronik bel ağrısı çeken 240 kadın ve erkek üzerinde yapılan bir çalışmada, haftada dört gün egzersiz yapanların yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu, % 28 daha az ağrı çektikleri ve % 36 daha az zorluk yaşadıkları, buna karşılık haftada sadece iki ya da üç gün egzersiz yapanların aynı gelişmeyi göstermediği gözlemlendi. Alberta Üniversitesi'nde egzersiz fizyolojisi dalında yardımcı doçent olan ve çalışmayı yöneten Robert Kell, genellikle, bel ağrıyanların fazla hareket etmemesi gerektiği düşünülse de elde ettikleri bulgulara göre haftada dört gün ağırlıklarla çalışmanın ağrıyı önemli ölçüde azalttığını ve yaşam kalitesini yükselttiğini söylüyor.



Kell, bulgularından bir kısmını 30 Mayıs'ta Seattle Wash'taki Amerikan Spor Hekimliği Okulu Konferansı'nda sundu. Yapılan çalışmada, kronik bel ağrısı çeken 60 kişilik kadınlı erkekli gruplar haftada iki, üç ya da dört günlük programlara uyarak ağırlıklarla egzersiz yaptı, bir grup da hiç egzersiz yapmadı. On altı haftanın sonunda gösterdikleri gelişme ölçüldü. Bel ağrısındaki azalma haftada dört gün egzersiz yapanlarda % 28, üç gün yapanlarda % 18 ve iki gün yapanlarda % 14 olarak ölçüldü. Fiziksel ve zihinsel sağlık olarak tanımlanan yaşam kalitesi ise gruplarda sırasıyla % 28, % 22 ve % 16'lık artışlar gösterdi.

http://www.eurekalert.org/pub_releases/2009-06/uoa-ern060209.php