

Большой расход энергии и другие причины, почему после плавания есть хочется сильнее, чем после тренажёра

Всего один час в бассейне – и аппетит разыгрывается не на шутку. Знакомо? За всем этим стоят сразу несколько физиологических и поведенческих реакций.

На самом деле даже при умеренной нагрузке во время плавания задействуется множество мышц. Это приводит к сжиганию калорий и повышению аппетита. Физиологически этот процесс связан с выработкой гормона грелина. После энергозатратных занятий спортом его уровень сильно повышается. Кроме того, мы часто не осознаём, сколько усилий в действительности прикладываем, когда находимся в воде.

Усиливать аппетит может и температура воды. Она практически всегда холоднее, чем наше тело. За счёт этого создаётся дополнительная нагрузка на организм, ведь ему приходится постоянно поддерживать нормальную температуру. Это приводит к ускорению обмена веществ.

В холодной воде активизируется термогенез. При этом процессе тело задействует внутренние резервы, чтобы не замёрзнуть. Особенно активно участвует в этом бурый жир, который нужен для преобразования энергии в тепло. Исследования также показывают, что даже короткое нахождение в холодной воде активизирует энергетические процессы сильнее, чем тренировка на тёплом воздухе.

Большой расход энергии и другие причины, почему после плавания есть хочется сильнее, чем после тренажёра



drobotdean

Вода действует на наш организм расслабляюще, а ещё она часто подавляет некоторые сигналы тела. Например, ощущение жажды: нередко нам при обезвоживании кажется, что мы хотим есть.

Кроме того, в воде мы не ощущаем пота, перегрева, как на воздухе. Дыхание тоже выравнивается. Из-за этого мы нередко недооцениваем, сколько энергии мы тратим во время плавания.

Наконец, бассейн и пляж часто у нас ассоциируются с отдыхом, а отдых – с едой. Поэтому после плавания так хочется перекусить.