

Vì sao tập gym hàng ngày nhưng vẫn không thể giảm cân?

08:34 04/05/2018

Liz là người có phần điển hình cho phụ nữ tuổi 50, khỏe mạnh, 70kg, 30% mỡ cơ thể. Bà đi tập gym hàng ngày, và chạy 35 phút trên máy chạy bộ với tốc độ 10km/h. Nhưng, bà vẫn tâm sự rằng mình không thể giảm cân. Vậy điều gì đang xảy ra: là do Liz, hay do mọi thứ đều chống lại bà?

Trong một bài viết trên The Conversation, Tim Olds, giảng viên khoa sức khỏe tại Đại học South Australia, đã giải thích 4 lý do khiến nhiều người siêng năng tập gym hàng ngày, như Liz, nhưng vẫn “vật vã” với việc giảm cân.



Có bằng chứng cho thấy nhiều người sử dụng đồ ăn để tự thưởng cho mình vì đã tập thể dục – đó là lý do tại sao họ không giảm cân, mặc dù tập thể dục rất nhiều

Bạn thực sự “giảm cân” như thế nào?

Hãy bắt đầu bằng cách xem cơ thể như một kho năng lượng. Cơ thể có thể được chia thành hai phần. Một là khối mỡ, và phần còn lại được gọi là khối không mỡ. Phần này chủ yếu là nước, nhưng cũng có protein cơ và xương. Mỡ chứa nhiều năng lượng hơn (và do đó đòi hỏi nhiều năng lượng hơn để đốt cháy).

Giống như nhiều người, Liz muốn giảm cân. Để làm được điều này, bà phải chuyển sang chế độ thiếu năng lượng: năng lượng tiêu hao phải lớn hơn năng lượng nạp vào. Số cân nặng giảm sẽ phụ thuộc vào việc bà mất khối mỡ hay khối không mỡ.

Năng lượng thiếu hụt để tiêu đi 1kg mỡ phải lớn hơn nhiều năng lượng để tiêu đi 1kg khối không mỡ. Chúng ta cũng cần thiếu hụt năng lượng nhiều hơn cho mỗi kg cân nặng giảm nếu ở thời điểm ban đầu chúng ta béo hơn.

Đối với hầu hết mọi người, sẽ phải thiếu hụt năng lượng khoảng 27-32kj để giảm một gam cân nặng cơ thể.

Nếu Liz chạy trong 35 phút với tốc độ 10km/h trên máy chạy bộ, bà có mức thiếu hụt khoảng 1.500kj, vì vậy bà sẽ chỉ mất 50g trong một buổi tập. Tuy nhiên, nếu thực hiện điều này đều đặn 5 lần/tuần trong một năm, bà sẽ giảm hơn 12kg.

Nhưng sau một năm, cân nặng của Liz vẫn đứng yên ở mức 70kg. Tại sao?

Ăn nhiều hơn để bù cho tập thể dục?

Khả năng đầu tiên là Liz đang ăn nhiều hơn để bù cho việc tập thể dục thêm. 35 phút chạy bộ của bà sẽ hoàn toàn tiêu tán bởi một ly rượu vang đỏ merlot tối hôm đó.

Có bằng chứng cho thấy một số người sử dụng thức ăn để tự thưởng cho mình khi tập thể dục.

Một phân tích gần đây đã gợi ý rằng phụ nữ dễ nạp thêm năng lượng sau khi tập thể dục. Vì vậy, Liz có thể vô ý ăn hoặc uống để bù cho sự thiếu hụt năng lượng.

Ít hoạt động ở những nơi khác?

Khả năng thứ hai là Liz bù lại việc đi tập gym bằng cách ít hoạt động thể chất ở những nơi khác.

Bà có thể ngồi xem trước TV thay vì bận rộn với công việc nhà. Thậm chí bà có thể ít cử động tay chân hơn.

Lý thuyết này được gọi là giả thuyết “activitystat”: ý tưởng rằng chúng ta có một “điểm ngưỡng” cho tiêu hao năng lượng giống như “điểm ngưỡng” cho thân nhiệt.

Nếu chúng ta tăng hoạt động thể chất ở chỗ này, thì cơ thể sẽ tự động bù lại ở chỗ khác.

Vì vậy, những nỗ lực của Liz ở phòng tập đã hoàn toàn tiêu tan khi bà ngồi lì trên đi văng theo cách của mình trong suốt phần ngày còn lại? Chúng tôi đã kiểm nghiệm lý thuyết có phần đáng buồn này.

Độc giả sẽ hài lòng khi biết rằng chúng tôi không tìm thấy bằng chứng về “activitystat” khi những người lớn ít vận động bắt đầu một chương trình tập luyện. Họ chỉ đơn giản là tập thể dục, giảm thời gian ngủ và xem TV.

Giảm tốc độ chuyển hóa khi nghỉ?

Một trong những tác dụng phụ không may của việc giảm cân là tốc độ chuyển hóa khi nghỉ - là tốc độ sử dụng năng lượng khi bạn ngồi không và không làm gì - bắt đầu giảm (nghĩa là bạn đốt cháy ít năng lượng hơn).

Một nghiên cứu gần đây của các thí sinh trong chương trình The Biggest Loser thấy rằng tốc độ chuyển hóa khi nghỉ của họ bị giảm 6 năm sau khi giảm cân và phụ hồi lại phần lớn cân nặng.

Vì vậy, về nguyên tắc, Liz có thể tập thể dục và không thay đổi chế độ ăn hoặc mô hình hoạt động, nhưng vẫn không giảm cân vì tốc độ chuyển hóa khi nghỉ thấp.

Tuy nhiên, khi cân nặng giảm nhờ tập thể dục (trái ngược với chế độ ăn), thì tốc độ chuyển hóa khi nghỉ nói chung vẫn được duy trì.

Có lẽ bạn đang tăng cơ?

Một khía cạnh tươi sáng hơn là có lẽ tuy không giảm cân, nhưng Liz đã mất mỡ trong cơ thể và khối mỡ này đã được thay thế bằng khối không mỡ.

Một kg mỡ chiếm nhiều thể tích hơn (khoảng 1,1 lít) so với một kg khối không mỡ (khoảng 0,9 lít), vì vậy Liz sẽ không chỉ “chắc thịt” hơn mà còn thon gọn hơn.



Một khía cạnh tươi sáng là tuy có thể không giảm cân, những bạn đã giảm được mỡ trong cơ thể và khối mỡ này được thay thế bằng khối không mỡ.

Chúng ta có thể tính toán rằng nếu khối mỡ được thay thế hoàn toàn bằng khối không mỡ, sau 12 tuần, Liz sẽ mất 2,6kg mỡ và tăng 2,6kg khối không mỡ.

Điều này nghe có vẻ tốt, nhưng có phải nó thực sự tác dụng như thế này? Một nguyên tắc quan trọng là khoảng 75% trọng lượng bạn mất sẽ là mỡ và phần còn lại là khối không mỡ. Nhưng mọi thứ có thể tốt hơn nếu lồng ghép cả việc tập tạ.

Phân tích các nghiên cứu trước đây cho thấy việc tập sức mạnh (sử dụng tạ hoặc trọng lượng của chính cơ thể) làm tăng khoảng 2kg khối không mỡ ở nam giới thừa cân và khoảng 1kg ở phụ nữ, mặc dù cân nặng không thay đổi.

Một cách để kiểm tra xem bạn có đang thay thế khối mỡ bằng khối không mỡ hay không là đo vòng bụng.

Nếu vòng bụng nhỏ đi trong khi cân nặng không thay đổi thì có lẽ bạn đang mất khối mỡ và tăng khối không mỡ.

Vậy chuyện gì đang xảy ra với Liz?

Ham ăn hay lười biếng, hay bà đang mất mỡ và thay bằng khối không mỡ? Liz thích khả năng cuối cùng này hơn, nhưng tôi thì không biết.

Bà ấy chắc chắn trông có vẻ sẵn chắc hơn, nhưng chai vang merlot lại hết nhanh hơn tôi nghĩ.

Tập thể dục ngăn ngừa sa sút trí tuệ?

Các bài tập aerobic như đi bộ và chạy có thể ngăn chặn sa sút trí tuệ nhờ ngăn ngừa tình trạng teo não, một nghiên cứu tháng 11 năm 2017 gợi ý. Vận động nhiều lần trong tuần duy trì kích thước của vùng não liên quan với trí nhớ.

Được gọi là hồi hải mã, khu vực này thường là một trong những vùng não đầu tiên bị suy thoái ở bệnh nhân Alzheimer.

Tác giả chính của nghiên cứu, Joseph Firth thuộc Đại học Western Sydney, giải thích: “Khi tập thể dục, bạn tạo ra một chất gọi là yếu tố hướng thần kinh có nguồn gốc từ não (BDNF), có thể giúp ngăn ngừa sự suy giảm liên quan đến tuổi tác nhờ giảm sự suy thoái của não.

Nói cách khác, tập thể dục có thể được xem như là một chương trình bảo trì cho bộ não. Các nhà khoa học, từ các trường đại học Western Sydney và Manchester, đã phân tích 14 nghiên cứu với tổng số 737 người tham gia.

Những người tham gia có độ tuổi từ 24 đến 76, với tuổi trung bình là 66.

Họ gồm những người khỏe mạnh, bệnh nhân Alzheimer và những người có vấn đề về sức khỏe tâm thần, như trầm cảm và tâm thần phân liệt.

Hình ảnh chụp não của những người này được nghiên cứu trước và sau khi hoàn thành bài tập, chẳng hạn như đi bộ hoặc chạy trên máy chạy bộ. Các chương trình tập luyện kéo dài từ ba tháng đến hai năm, những người tham gia hoàn thành hai đến năm buổi tập mỗi tuần.

Theo Cẩm Tú

Theo DM