

Une dépense d'énergie courte et intensive protège les vaisseaux

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-04-13 11:18:18 - Vu sur pharmacie.ma

Des chercheurs britanniques ont découvert que des séances d'activités physiques courtes et intensives avant d'absorber un repas riche en graisses peut avoir un effet protecteur sur les vaisseaux..

Les scientifiques de l'Université d'Exeter ont demandé à des filles et garçons de faire du vélo soit pendant huit minutes à haute intensité soit pendant 25 minutes à intensité modérée. Ensuite, les participants ont consommé un milk-shake riche en graisses et les médecins ont mesuré les effets sur le fonctionnement des vaisseaux sanguins.

Les résultats ont révélé que l'exercice d'intensité modérée empêchait la baisse de fonctionnement des vaisseaux sanguins après un repas riche en graisses. Cependant, une courte séance d'exercice à haute intensité empêchait non seulement cette baisse, mais permettait aussi un niveau de fonctionnement des vaisseaux sanguins supérieur à celui obtenu après un exercice modéré.

Selon l'auteur de l'étude, Alan Barker, « sachant que très peu d'adolescents effectuent en pratique le minimum recommandé d'une heure d'exercice chaque jour, au moins d'intensité modérée, des séances d'exercice plus courtes et d'intensité plus élevée pourraient offrir une alternative intéressante pour améliorer le fonctionnement des vaisseaux sanguins chez les adolescents. »