L’entraînement intensif serait nocif pour les individus non entraînés

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-04-01 20:56:08 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude suédo-canadienne, l’entraînement intensif fait plus de mal que de bien aux sujets non entraînés. Les chercheurs ont constaté que les tissus musculaires étaient exposés à un stress accru.

L’étude, qui a été menée à l’Université de la Colombie-Britannique (Vancouver) et à l’Institut Karolinska de Stockholm, comprenait 12 volontaires. Tous ont déclaré n’être pas entraînés ou seulement modérément actifs. Tous les volontaires ont pris part à un entraînement intense de deux semaines, impliquant une alternance de sprints de 30 secondes physiquement éprouvants à des périodes de récupération.

Les chercheurs ont analysé les échantillons de tissu musculaire et ont constaté que les mitochondries ne fonctionnaient qu’à mi-puissance après la session d’entraînement. Cela réduit la capacité des cellules à consommer de l’oxygène et à combattre les radicaux libres. On sait que des niveaux élevés de radicaux libres sont associés à diverses maladies, notamment au cancer, aux lésions d’organes et au vieillissement prématuré.

Les athlètes expérimentés et les gens bien entraînés accumulent des enzymes antioxydantes dans leur organisme qui protègent les cellules contre les radicaux libres, ont expliqué les chercheurs. Les débutants devraient en revanche commencer lentement et augmenter progressivement l’intensité de l’entraînement.