

Exercițiile cu greutate reprezintă o modalitate eficientă pentru îmbunătățirea performanțelor fizice și a aspectului, fie că acestea presupun creșterea volumului de masă musculară sau arderea grăsimilor, însă, potrivit unui studiu recent, un tip de medicamente utilizate pe scară largă ar putea împiedica atingerea acestor scopuri, relatează The Independent.

O echipă de cercetători din Suedia a descoperit că administrarea regulată a medicamentelor antiinflamatoare (precum ibuprofen) poate inhiba dezvoltarea musculară.

Studiul, efectuat la Institutul Karolinska și publicat în "Acta Physiologica", a analizat efectele ibuprofenului asupra mușchilor scheletici ai adulților tineri, sănătoși, care practicau exercițiile cu greutate.

Participanții, a căror vârstă a fost cuprinsă între 18 și 35 de ani, au fost împărțiți în mod aleatoriu în două grupuri. Jumătate dintre aceștia au primit o doză relativ ridicată de ibuprofen (1.200 mg, considerată o doză normală în 24 de ore), iar ceilalți li s-a administrat o doză mică de aspirină (75 mg), în fiecare zi, timp de opt săptămâni.

În același timp, participanții au efectuat exerciții cu greutate concepute special pentru coapse, de două sau trei ori pe săptămână.

După cele opt săptămâni, oamenii de știință au măsurat anumite variabile, inclusiv creșterea masei musculare, forța și markerii antiinflamatori din mușchi.

Cercetătorii au descoperit că mușchii persoanelor care au luat doze mici de aspirină s-au dublat în comparație cu celălalt grup.

De asemenea, s-a constatat că și forța musculară a fost afectată de dozele ridicate de ibuprofen, însă diferența nu a fost atât de mare ca în cazul creșterii masei musculare.

'Rezultatele sunt extrem de interesante din moment ce utilizarea medicamentelor antiinflamatoare este atât de răspândită, atât printre atleții de elită cât și a indivizilor care desfășoară activități (sportive — n.r.) recreaționale', a susținut Tommy Lundberg, cercetător în cadrul institutului amintit, unul dintre semnatarii studiului.

Lundberg a adăugat că s-a optat pentru analizarea efectelor ibuprofenului deoarece este cel mai studiat antiinflamator de pe piață, însă cercetătorii consideră că oricare medicament antiinflamator nesteroidian de pe piață ar avea efecte similare.

AGERPRES