

Rola treningu interwałowego wspomaganego suplementacją w walce z nadwagą i otyłością

Przeprowadzono przegląd systematyczny literatury naukowej, dotyczący skuteczności zastosowania treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT), połączonego z suplementacją dla redukcji tkanki tłuszczowej u osób z nadwagą i otyłością.



AntonioDiaz — stock.adobe.com

Niemal wszystkie poddane analizie wyniki badań (93%) potwierdziły skuteczność treningu HIIT w redukcji tkanki tłuszczowej, poprawie metabolizmu i zdolności aerobowych. Dodatek suplementów diety, takich jak zielona herbata, imbir, astaksantyna lub tylakoid, pochodzący ze szpinaku, mogą wzmacniać te efekty u osób dorosłych z nadwagą i otyłością, w niektórych przypadkach w większym stopniu niż sam HIIT. Jednakże, efektywność połączenia treningu HIIT i suplementacji dietetycznej zależy od kilku czynników, włączając płeć, rodzaj i dawkę suplementu oraz protokół treningu HIIT.

Wyniki pracy wyznaczają kierunek budowania strategii w walce z otyłością, równocześnie podkreślając znaczenie personalizacji programów fitness i edukacji zdrowotnej.

Gaweł, E., Sala, B., Siatkowski, S., Grabowska, A., & Zwierzchowska, A. (2024). The Combined Effects of High-Intensity Interval Exercise Training and Dietary Supplementation on Reduction of Body Fat in Adults with Overweight and Obesity: A Systematic Review. *Nutrients*, 16(3), 355. <https://doi.org/10.3390/nu16030355>