

# Trening som et vektkontrollerende redskap



Noen studier viser at personer som utfører en aktivitetsøkt blir mer sultne, og kompenserer for dette ved å spise mer etterpå. Andre studier viser tvert om en matlystdempende effekt, eller en mindre tendens til å overspise etter aktivitetsøkter. Slike motstridende resultater virker forvirrende. Sannsynligvis lurer du på hvordan du skal forholde deg til disse ulike påstandene. Her har du noen forskningsbaserte fakta om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og appetitt.

Begynn med å være klar over at deltakerne i de fleste studier som handler om treningseffekt er sunne menn i studentalderen. De er antakelig lettest å rekruttere. Ved unntak er de overvektige, og aldri fete. Slike studier pleier å være kortvarige, varierende fra noen treningsøkter til et par uker. Dermed blir forskjellige faktorer tatt inn i likningen som fører til at utfallet ikke er helt representativt for deg i et livsstilsendringsspektiv.

De fleste studier viser at en treningsøkt ikke fører til forsterket sultfølelse eller økt energiinntak etterpå, og at den kan bidra til å skape en kortvarig negativ energibalanse. Noen faktorer kan likevel føre til avvikende funn.

Kjønn:	Kvinner har en tendens til å spise mer etter en treningsøkt. Økt matinntak etter en treningsøkt blir ikke funnet hos menn.
Kroppsvekt:	Normalvektige har en tendens til å kompensere for økt fysisk aktivitet ved å spise mer. Det er ingenting som tyder på at sterkt overvektige personer som utfører en aktivitetsøkt, kompenserer for dette ved å spise mer.
Diett:	Personer som er på en kalorigrestriktiv diett opplever at sultfølelsen dempes etter en treningsøkt.
Treningsintensitet:	Anstrengende trening ser ut til å ha en større matlystdempende effekt enn moderat intensive treningsformer. Den appetittdempende effekten av en høyintensiv intervalltrening fortsetter dagen etterpå og fører til et lavere kaloriinntak i løpet av de neste 24 timene.

Alt i alt virker trening som et effektivt vektkontrollerende redskap, særlig for sterkt overvektige personer som er på en kalorigrestriktiv diett. På denne måten slipper man å kjempe i oppoverbakke mot økt appetitt.

Trening er også nøkkelen til et varig vekttap. Den finjusterer koblingen mellom energiinntak og energiforbruk som sikrer at kroppsvekten blir konstant over tid. Slik fører en endring i energiforbruk til en tilsvarende endring i matlyst og energiinntak. Likeså forbedres kroppens evne til å bedømme størrelsen av energiinntak ved et visst måltid, og kompensere for dette ved neste måltid.

- Evjeklinikkens fagteam v/ Tim Grevenstuk (fysioterapeut)