

कसरत करके वज़न घटाने का विरोधाभास

यदि आप सोचते हैं कि जिम जाकर कसरत करने से आपका वज़न घटेगा तो एक बार फिर सोच लीजिए। *करंट बायोलॉजी* में हाल में प्रकाशित एक अध्ययन का निष्कर्ष है कि कसरत करके वज़न घटाने में कई अगर-मगर हैं।

ऐसा लगता है कि जो लोग शारीरिक रूप से बहुत सक्रिय होते हैं उनका शरीर ऊर्जा का उपयोग करने में ज्यादा कार्यक्षम हो जाता है, जिसकी वजह से कसरत करने के अलावा समय में वे कहीं कम ऊर्जा खर्च करते हैं।

न्यूयॉर्क के हंटर कॉलेज के हरमन पोन्टज़र और उनके साथियों ने यूएस, घाना, जमैका, दक्षिण अफ्रीका और सेशेल्स के ऐसे 332 लोगों के साथ किए गए प्रयोग के आधार पर उक्त विचार व्यक्त किए हैं जो विविध जीवन शैलियों का प्रतिनिधित्व करते थे। इन लोगों को एक ऐसा साधन लगाया गया जो इनकी गतिविधियों के स्तर का रिकॉर्ड करता था। इसके अलावा इन लोगों के ऊर्जा खर्च का मापन

करने के लिए इन्हें ऐसा पानी पीने को दिया गया जिसमें हाइड्रोजन व ऑक्सीजन के भारी समस्थानिक थे। यह मापन किया गया कि इन भारी समस्थानिकों को पेशाब में निकलने में कितना समय लगता है।

उम्मीद थी मध्यम सक्रिय लोग प्रतिदिन सुस्त लोगों की अपेक्षा कहीं ज्यादा ऊर्जा खर्च करते हैं। मगर ऐसा नहीं था कि सक्रियता बढ़ने के साथ ऊर्जा का खर्च बढ़ता ही जाता है। एक हद की सक्रियता के बाद ऊर्जा खर्च का पठार आ जाता है। यानी मध्यम सक्रिय व्यक्ति और अत्यधिक सक्रिय व्यक्ति लगभग बराबर ऊर्जा खर्च करते हैं।

पोन्टज़र के मुताबिक इसका मतलब यह है कि यदि आप रोज़ाना पैदल चलकर ऑफिस जाते हैं और सामान्यतः सक्रिय रहते हैं और यदि आप रोज़ाना दौड़ने लगेंगे तो आप ज्यादा ऊर्जा खर्च नहीं करेंगे। यानी मध्यम सक्रिय व्यक्ति को दौड़ने-भागने से ऊर्जा खर्च करने में कोई खास मदद नहीं मिलेगी। कारण यह है कि ऐसे व्यक्ति दौड़ने-भागने में जितनी ऊर्जा खर्च करते हैं, अन्य कार्यों में उतनी ही बचत कर लेते हैं।

कहने का मतलब यह नहीं है कि कसरत करने में मध्यम सक्रिय व्यक्ति कम ऊर्जा खर्च करते हैं। कसरत करने में तो सब व्यक्तियों को उतनी ही ऊर्जा खर्च करनी पड़ती है मगर दिन के शेष समय में मध्यम सक्रिय व्यक्ति ऊर्जा की बचत करके हिसाब बराबर कर लेते हैं। आम तौर पर जिम में लगे यंत्र आपको यह बताते हैं कि उस समय जो कसरत आप कर रहे हैं उसमें कितनी ऊर्जा

खर्च हुई है, मगर इससे यह अंदाज़ा नहीं लगता कि दिन भर में आपने कितनी ऊर्जा खर्च की है।

ऐसा नहीं है कि कसरत करने से लाभ नहीं होता। उसके अपने कई अन्य फायदे हैं। मगर यदि आप मात्र कसरत करके वज़न घटाने की सोच रहे हैं तो हो सकता है कि शुरुआत में वज़न घटता नज़र आए मगर जल्दी ही शरीर इसकी भरपाई अन्य कार्यों में ऊर्जा खर्च को कम करके कर लेगा। इसलिए कसरत शुरू करने पर तत्काल बहुत असर नज़र आता है और फिर आप एक पठार पर टिक जाते हैं। (स्रोत फीचर्स)

