

کافئین دارویی برای تقویت عضلات

به گفته محققان کافئین می‌تواند دارویی مناسبی برای افزایش توانایی ماهیچه‌ها و عضلات باشد.



جام جم آنلاین: به گفته محققان کافئین می‌تواند دارویی مناسبی برای افزایش توانایی ماهیچه‌ها و عضلات باشد. بر این اساس، می‌توان از این محرک برای کمک به سالمندان و افزایش توانایی جسمانی این گروه از افراد و همچنین جلوگیری از آسیب‌ها و صدمات بدنی که اغلب در این سنین دندرساز می‌شود استفاده کرد.

در سال‌های جوانی مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین به ماهیچه‌ها و عضلات بدن کمک می‌کند، نیروی بیشتری تولید کنند.

اما با افزایش سن بافت ماهیچه‌ای بدن تغییر پیدا کرده و بتدریج ضعیف‌تر می‌شود. گروهی از محققان دانشگاه کاونتری برای نخستین بار تاثیر تغییرات ایجاد شده در عضلات بدن در نتیجه افزایش سن را روی چگونگی اثرگذاری کافئین مورد بررسی قرار داده‌اند.

آنها متوجه شدند اگرچه در ماهیچه‌ها و عضلاتی که سن بیشتری دارند تاثیر کافئین به مراتب کمتر است، اما به هر حال نه تنها در عضلات جوان بلکه در عضلات پیر نیز کافئین می‌تواند نقش مؤثری در بهبود کارایی آنها داشته باشد.

در عضلاتی که در مرحله نوجوانی هستند کافئین کمترین اثر را دارد. بنابراین می‌توان به این نتیجه رسید که در بافت‌های عضلانی در حال رشد مصرف کافئین نمی‌تواند نقش چندان زیادی در بهبود عملکرد و افزایش توانایی این عضلات داشته باشد.

کاهش توانایی عضلات در سالمندی به افزایش آسیب‌پذیری بدن در برابر صدمات فیزیکی منجر شده و کیفیت زندگی افراد را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

اگرچه علت اصلی این فرآیند هنوز شناخته نشده، اما آنچه مسلم است این که حفظ توانایی بافت‌های عضلانی، کلید اصلی جلوگیری از مواجه شدن با چنین مشکلاتی است.

با توجه به اهمیت برخورداری از یک سبک زندگی فعال در سنین سالمندی به منظور حفظ سلامت بدن و توانمندی‌های فیزیکی، نوشیدنی‌های حاوی کافئین می‌تواند به عنوان دارویی برای حفظ سلامت بدن در جوامع سالمند مورد استفاده قرار گیرد.

در این طرح تحقیقاتی روی بافت ماهیچه‌ای گروهی از موش‌ها در رده‌های سنی مختلف از جوان تا پیر قبل و بعد از درمان از طریق مصرف کافئین مطالعاتی انجام شد.

یافته‌های به دست آمده از این تحقیقات نشان می‌دهد با مصرف کافئین توانایی بافت‌های عضلانی بدن به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد.

این ماهیچه‌ها نه تنها در انجام فعالیت‌های فیزیکی بلکه در انجام بسیاری از عملکردهای مهم و حیاتی مانند تنفس نقش دارند بنابراین بهبود عملکرد این عضلات می‌تواند سلامت جسمانی بدن را در سنین سالمندی تضمین کند و احتمال ابتلا به بیماری‌ها و شرایطی را که با ایجاد محدودیت در زندگی این گروه از افراد همراه است کاهش دهد. (جام جم - ضمیمه سب)

مترجم: فرانک فراهانی جم

منبع: Sciencedaily