

## **תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

### **שתיית קפאין לפני אימון כושר אישי – יותר מועילה או יותר מזיקה למתאמנים?**

רבים מאיתנו לא יכולים להתניע את היום בלי כוס קפה בבוקר. על פי ארגון צרכנות בינלאומי, כ-1.6 מיליארדים כוסות קפה נצרכות ברחבי העולם בכל יום. ישנם מאמני כושר שמייעצים למתאמן לשתות קצת קפאין לפני אימון אישי או לפעמים אחריו כדי להגביר את הדופק ולהאיץ שריפת אנרגיה וסומן. וישנם כאלו שמבקשים ממתאמן לוותר על הקפאין, ולא להלחיץ את הגוף.

הארגון האמריקאי למזון ולתרופות (FDA) מוסר כי כמות הקפאין הממוצעת נצרכת בארצות הברית היא כ-300 מ"ג לאדם ליום - שווה הערך ל בין שניים לארבע כוסות קפה. הנחשבת לצריכה מתונה של קפאין, אשר על פי מחקרים רבים, יכול לקדם מגוון רחב של יתרונות בריאותיים!

אבל כמה מחקרים טוענים אחרת, וגם מצביעים על כך שכוס אחת או שתיים של קפה ביום עלולות להשפיע לרעה על הבריאות שלנו. אז, מה עלינו להאמין? אנו מנתחים את יתרונות בריאותיים פוטנציאליים, כמו גם את תופעות לוואי ניתן לראות בקפאין ממריץ טבעי. קפאין פועל כמעורר על ידי הפעלת מערכת העצבים המרכזית. זה יכול להילחם בעייפות ולשפר את הריכוז והמיקוד וגם את ההישגים הספורטיביים.

לדברי שירות הבריאות של אוניברסיטת מישיגן, השפעות הממריצות של קפאין יכולות להתחיל מוקדם כ-15 דקות לאחר הצריכה ולהימשך עד 6 שעות. מלבד קפה, קפאין נצרך בדרך כלל באמצעות תה, משקאות קלים - בעיקר משקאות אנרגיה - ושוקולד. הוא נמצא גם בכמה תרופות מרשם וללא מרשם, כגון תרופות אלרגיה וכאב. מספר מחקרים הראו כי שתיית שלוש או ארבע כוסות קפה ביום עשויה להפחית את הסיכון של מחלות כבד, פה וסרטן הגרון. צריכת קפאין גם הייתה קשורה עם השפעות חיוביות על המוח והזיכרון.

בשנה שעברה, מחקר מבית ספר הארוורד לבריאות הציבור הציע כי שתייה של בין שניים לארבע כוסות קפה ביום עשויה להפחית את הסיכון להתאבדות במבוגרים, ואילו מחקר שנערך לאחרונה מצא כי צריכת 200 מ"ג של קפאין בכל יום עשויה לשפר את הזיכרון לטווח ארוך. אבל סטיבן מרדית, עמית מחקר פוסט דוקטורט באוניברסיטת ג'ונס הופקינס לרפואה, אמר לחדשות רפואיות היום, שאולי בשל הצריכה נרחבת, רבים מאיתנו שוכחים כי קפאין הוא חומר פסיכואקטיבי טבעי - תרופה שחוצה את מחסום דם המוח כדי לעורר את מערכת העצבים המרכזית.

יתר על כן, רובם המכריע של צרכני קפאין נוהגים להשתמש בחומר באופן קבוע ללא נזק נראה לעין. גורמים אלה עשויים לתרום לפרספקטיבה כי קפאין הוא חומר שפיר שכל אחד יכול להשתמש בלי לסבול כל השלכות שליליות.

מצב מאיו קליניק אדם שצורך יותר מ-600-500 מ"ג קפאין ביום עלול לגרום לנדודי שינה, עצבנות, חוסר מנוחה, עצבנות, כאבי בטן, דופק מהיר ואפילו רעידות בשרירים.

בשנה שעברה, דווח על מחקר שהראה כי צריכת 300 מ"ג קפאין ביום במהלך ההריון עלולה להגביר את הסיכון של תינוקות במשקל לידה נמוך, כנראה שבמקום לזרז את גדילתו של העובר הקפאין מזרז אותו להיוולד.

מרדית אומר לנו שההשפעות של קפאין יכולות להשתנות בכל אדם ואדם, מה שעשוי להסביר מדוע יש מסרים סותרים שמסביב בין אם קפאין הוא טוב או רע לנו.

אז המסקנות דואליות, אפשר לנצל את יתרונות הממריץ הטבעי הזה בפעילות גופנית עם [מאמץ](#) [כושר אישי](#) וכמו רוב ההמלצות בתחומים רבים, הדגש במינונים.