

Как женский метаболизм отличается от мужского и что с этим делать

Менять фигуру всегда непросто. Единственным исключением является ситуация, когда вы - 18-летний атлетически сложенный мужчина, легко набирающий мышцы и легко же избавляющийся от жира. Для всех остальных это в той или иной степени настоящая битва.

Женщины изначально оказываются в более невыгодном положении, поскольку большинство исследований в области вопросов жиросжигания и построения мышц проводились с участием мужчин. И это огромная проблема с непонятными для женщин последствиями.

Как вы сможете убедиться в ходе прочтения настоящей статьи, женский организм существенным образом отличается от мужского, особенно в плане метаболизма и в некоторой степени в плане реакции на тренировки. В дополнение к этому существует ряд гендерных стереотипов и предубеждений, ограничивающих возможности женщин по получению полезных советов о том, как именно им следует улучшать их физическую форму.

Данная статья расскажет вам о пяти основных отличиях женского метаболизма от мужского, а также о том, что с этим делать, чтобы получить фигуру, о которой вы мечтаете. Вне зависимости от того, хотите ли вы избавиться от лишнего жира, нарастить мышцы, увеличить силовые результаты или же результативность тренировок, наша статья покажет, как извлечь максимум из ваших занятий.

- №1. Во время отдыха женщины сжигают больше глюкозы (углеводов), чем мужчины, и меньше жира. Вдобавок к этому, женщины запасают больше жира после еды, что также вносит дополнительный вклад в уже имеющийся у них высокий процент жира.

С точки зрения эволюции женщинам выгодно иметь высокий процент жира в организме, так как жировые запасы в дальнейшем используются во время беременности и периода лактации. Как только женщина приобретает способность к зачатию, ее организм тут же начинает запасать жир в области бедер и ягодиц, "выводя его из работы" на случай необходимости вынашивания ребенка.

Жир вокруг бедер и ягодиц (называемый также глютеофеморальный жир) крайне богат DHA, одним из видов омега-3 кислот. Существует теория, что глютеофеморальный DHA жир используется для образования грудного молока и формирования мозга плода.

Исследователи предполагают, что женщины в США склонны иметь более низкий уровень DHA в своих отложениях глютеофеморального жира ввиду малого потребления жиров омега-3. Это обычно приводит к значительному набору веса во время беременности, так как женский мозг имеет свойство отслеживать нутриентный статус организма, "вычисляя" области с пониженным содержанием DHA.

Это приводит к приступам острого голода, заставляющего женщин поглощать больше пищи в попытке запастись так много DHA для поддержки развития мозга ребенка, как это только возможно. В противоположность этому японские женщины имеют более высокий уровень DHA в их жировых отложениях ввиду повышенного потребления рыбы, и, соответственно, оказываются и более стройными, чем их американские подруги.

## Безымянный

Что с этим делать: вне зависимости от того, планируете ли вы ребенка сейчас или у вас уже есть дети, постарайтесь получать адекватную порцию DHA с пищей. Обратите внимание на соблюдение баланса между  $\omega$ -3 и  $\omega$ -6 за счет ограничения потребления растительных жиров и масел.

Постарайтесь сделать ваш метаболизм «подстраиваемым» таким образом, чтобы вы могли использовать жиры для производства энергии. Сделать это можно, уменьшая долю углеводов в питании в несколько раз, по причине чего ваше тело будет становиться все «суше», сжигая жир.

К примеру, попробуйте есть мало углеводов в нетренировочные дни и много – в те дни, когда вы тренируетесь. Выполнение анаэробных упражнений вроде силовых тренировок и спринтерских забегов также поможет в оптимизации вашего метаболизма.

- №2. Женщины и мужчины сжигают (и запасают) жир по-разному. Женщины в большей степени используют жир в качестве источника энергии для тренировок в отличие от мужчин. Это делает физические упражнения жизненно необходимыми для женщин, желающих избавиться от жира, поскольку, к несчастью, женщины сжигают гораздо меньше жира в состоянии покоя.

В дополнение к этому, женщины запасают жир прямо под кожей (подкожно), тогда как у мужчин откладывается больше висцерального жира. Висцеральный жир является метаболически активным и провоцирует риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсулинорезистентность. А для женщин небольшое количество жира в нижней части тела является показателем хорошего состояния здоровья и сниженного риска развития болезней сердца!

Женщины склонны сначала избавляться от жира в верхней части тела, но избавление от жира в нижней части представляется более долгим процессом. Как уже было сказано в пункте №1, женский организм запасает жир в первую очередь для вынашивания ребенка, но у них также имеется большее количество альфа-рецепторов в данной области по сравнению с мужчинами. Комбинация альфа-рецепторов и эстрогена тормозит потерю жира. У мужчин пропорционально больше бета-рецепторов, что позволяет им легче сжигать жир.

Чтобы справиться с упрямыми жировыми отложениями в нижней части тела, женщины, как показывают исследования, должны выполнять анаэробные упражнения. К примеру, недавнее исследование обнаружило, что добавление в силовую программу аэробных упражнений вызвало значительный прирост общей потери жира. Женщины, тренировавшиеся по такой "совмещенной" программе, потеряли порядка 12.2 процентов жира в области ног, уменьшили окружность бедер на 4 процента, а также на 9.7 процента снизили общий процент жира в организме.

В противоположность этому женщины, выполнявшие только аэробный тренинг, потеряли порядка 5.7 процентов жира в области ног, уменьшили окружность бедер на 4 процента и снизили общий процент жира в организме лишь на 5 процентов.

Ученые предполагают, что высокая интенсивность силовых тренировок помогает стимулировать высвобождение жиров из клеток, с тем, чтобы они могли быть в дальнейшем использованы в качестве источника энергии. Более того, возможно (хотя точно это не определено), что эстроген обладает благоприятным воздействием на

### Безымянный

процесс сжигания жира во время тренировок за счет следующих механизмов:

- эстроген уменьшает распад триглицеридов в крови, и, тем самым, уменьшает количество откладываемого про запас жира;
- эстроген усиливает продукцию эпинефрина для более выраженного сжигания жира;
- эстроген стимулирует выброс гормона роста, который играет значительную роль в метаболизме жиров, и стимулирует кровоток.

Что с этим делать: выполнять силовые тренировки, отдавая предпочтение многосуставным упражнениям с упором на нижнюю часть тела и работу с общим весом тела, вроде приседаний, мертвых тяг, подъемов на платформу и выпадов. Выполняйте также высокоинтенсивные интервалы на беговой дорожке, велотренажере или при помощи толкания груженной платформы, чтобы прицельно воздействовать на альфа-рецепторы и усилить процесс сжигания жира в нижней части тела.

- №3. Стресс оказывает сильное влияние на уровень женского метаболизма, замедляя потерю жира. Разумеется, стресс оказывает влияние абсолютно на всех, но может стать так, что определенные виды стресса оказывают более негативное влияние на женщин, чем на мужчин.

Стресс приводит к усилению продукции кортизола, основной функцией которого является повышение уровня сахара в крови (с одновременным повышением уровня инсулина), с тем, чтобы у вас хватило энергии справиться со стрессовой ситуацией.

Когда стресс становится хроническим, организм начинает конвертировать гормон прегненолон, являющийся предшественником эстрогена и тестостерона, в прогестерон, который нужен для синтеза кортизола и альдостерона. Вместе эти гормоны приводят к значительному накоплению жира и жидкости в организме. Вы не только будете иметь повышенный уровень кортизола, у вас еще будет понижен уровень эстрогена и тестостерона.

Женщины с уровнем тестостерона ниже нормы оказываются в невыгодной ситуации, когда дело касается избавления от лишнего жира. Хотя повышенный уровень эстрогена и не очень хорош для уменьшения объема жировой ткани, его низкий уровень также не играет нам на руку, как мы поняли из пункта №2, поскольку он препятствует процессам окисления жиров во время физических тренировок, выполняемых женщинами. Организм оказывается не способен работать должным образом. В итоге все идет наперекосяк, и процесс сжигания жира просто-напросто не происходит.

Что с этим делать: найти тот способ нивелирования стресса, который подходит именно вам, будь то медитация, йога, психология или что-то еще.

Сконцентрируйтесь на оптимизации ваших циркадных ритмов. Помните, что ваш организм работает в режиме 24-х часового циркадного ритма. Эти «внутренние часы» у каждого человека настроены по-разному, обуславливая различный хронотип человека, будь то «ранняя пташка» или «сова». Хронотип определяет, в какое время дня у человека наблюдается пик физической активности (уровень гормонов, температура тела, когнитивные способности, еда и сон).

Когда вы подстроите свою жизнь под ваш хронотип, то обретете баланс и здоровье.

#### Безымянный

Когда же вы идете наперекор своим «внутренним часам», вы нарушаете внутренние ритмы организма. Это увеличивает стрессовую нагрузку на организм и замедляет процесс избавления от жира.

- №4. Периодическое голодание и резкое урезание калорий может пагубно сказываться на женщинах, но оказаться весьма выгодным для мужчин.

Периодическое голодание (ПГ) и резкое урезание калорий являются яркими примерами того, как стресс оказывает негативное воздействие на женский метаболизм по сравнению с мужским. Обе эти методики являются весьма действенными для большинства мужчин, позволяя им избавляться от жира, уменьшать уровень воспаления и снижать риск развития различных заболеваний.

Тем не менее, исследования показывают, что голодание наносит вред женскому репродуктивному здоровью. Звучит анекдотично, но многие женщины сообщали о том, что в результате голодания они набирали вес, начинали страдать от дисбаланса уровня сахара в крови, бессонницы, нарушений менструального цикла и долго не могли забеременеть.

В то время как мужчины с помощью голодания начинают избавляться от жира, многие женщины начинают его набирать. Механизм, стоящий за этим различием, скорее всего объясняется тем, как именно женский организм реагирует на недостаток калорий. Ученые полагают, что недостаток калорий, даже будучи вызванным случайно, провоцирует возникновение нарушений на гормональном уровне, обуславливая повышенную секрецию кортизола и последующее увеличение жировых депо организмом. Это своего рода «защитная реакция» организма, который стремится запасти жир для выживания на случай голода в будущем.

Что с этим делать: избегать резкого урезания калорий, если вы тренируетесь подолгу или с высокой интенсивностью. Будьте очень осторожны с голоданием. Это может показаться трудным для понимания, но если вы снабжаете организм достаточным количеством энергии, при соблюдении баланса жиров, углеводов и белков, ваша гормональная система также будет находиться в оптимальном состоянии, уровень стресса будет низким, а организм будет куда охотнее расставаться с жировыми отложениями.

- №5. Молодые женщины имеют такую же способность к построению мышечной массы как мужчины. С возрастом эта способность у женщин заметно снижается.

Распространенным мнением является то, что женщины не могут нарастить такую же мышечную массу, как и мужчины, по причине более низкого уровня тестостерона. С технической точки зрения это не так. Недавние исследования показали, что уровень протеинового синтеза и сигнальная система генов, приводящие к росту мышечной массы, находятся у мужчин и женщин примерно на одном уровне.

Тем не менее, женщины изначально имеют меньше мышечной массы, а их тело легче и меньше по сравнению с мужским, поэтому увеличение мышечной массы на 10 процентов в абсолютных величинах окажется меньшим по сравнению с таким же процентным ростом мышечной массы у мужчин.

В дополнение к этому, резкое увеличение количества тестостерона в период пубертата или же при приеме препаратов тестостерона вроде стероидов значительно

#### Безымянный

увеличивает мышечную массу у мужчин. Небольшое увеличение данного гормона, наблюдаемое после тренировки, такого эффекта не дает. Наоборот, вызванное в результате выполнения физических упражнений повышение тестостерона имеет непосредственную связь с качеством проводимых спортивных тренировок.

Недавнее исследование проиллюстрировало это: женщины и мужчины тренировались с отягощением, а по окончании выпивали протеиновый напиток. Уровень протеинового синтеза в мышцах в состоянии покоя увеличивался в 2.3 раза у мужчин и в 2.7 раза у женщин. Уровень тестостерона у мужчин после тренировок увеличивался в 45 раз больше, чем у женщин, однако это не оказывало влияние на уровень протеинового синтеза или же сигнальную систему генов, которые являются главными факторами в деле построения мышечной ткани.

Исключением являются пожилые женщины, имеющие пониженную способность к построению мышечной ткани в ответ на тренинг с отягощениями. У них более низкий уровень протеинового синтеза по сравнению с мужчинами того же возраста в ответ на тренировки, который сохраняется даже при приеме женщинами протеиновых добавок. Однако требуется проведение дополнительных исследований для точного определения необходимых дозировок.

Возможно, пожилым женщинам требуется больше протеина или же больше аминокислоты лейцина (которая, как было обнаружено, способна сравнять уровень протеинового синтеза у пожилых и молодых мужчин).

Что с этим делать: если вы женщина и хотите нарастить мышцы, то знайте, что вам повезло! Вы не станете выглядеть как мужчина, но вы сможете набирать мышцы также как и мужчины. Считайте это замечательным фактом!

Обратите внимание на тренинг с использованием периодизации, направленный на гипертрофию, который подразумевает среднее количество повторений (8-12) и умеренные веса (65-85 процентов от 1 МП) в высокообъемном режиме.

Если же вы просто хотите просушиться, наращивание мышечной массы также может помочь. Небольшое увеличение в объеме мышечной массы значительно активизирует метаболизм, так что вы сможете сжечь больше калорий во время отдыха, тем самым продолжая избавляться от жира.

Меняйте тренировочную программу каждые 3-6 недель, тем самым заставляя организм адаптироваться в новым видам нагрузки. Убедитесь, что используете достаточно большие веса – одна из самых распространенных причин, по которой женщины не добиваются результата в тренинге, состоит в том, что они используют слишком легкие веса.

Автор : Чарльз Поликвин