

آیا واقعاً عضله‌سازی برای زنان سخت‌تر از مردان است؟

17 اردیبهشت 1405

باور عمومی این است که مردان به دلیل تستوسترون بالاتر، آسان‌تر از زنان عضله می‌سازند؛ اما یک متخصص فیزیولوژی عضله می‌گوید این تصور درست نیست و بدن زنان پاسخ بسیار مشابهی به تمرینات قدرتی نشان می‌دهد.

به گزارش مادران و دختران؛ گروه علمی ایرنا، وبگاه گاردین در گزارشی آورده است:

این باور رایج وجود دارد که مردان به دلیل سطح بالاتر تستوسترون، راحت‌تر از زنان عضله می‌سازند. اما به گفته یک متخصص، این تصور نادرست است.

پروفسور لی برین (Leigh Breen) متخصص فیزیولوژی عضله در دانشگاه لیستر، توضیح می‌دهد که نسبت عضله به چربی مردان به طور طبیعی بیشتر از زنان است. این تفاوت بیشتر به دلیل تغییرات دوران بلوغ و افزایش تستوسترون در پسران است؛ اما تعیین‌کننده توانایی ساخت عضله نیست.

تفاوت در هورمون‌ها؛ آری؛ تفاوت در پاسخ به تمرین: خیر



به گفته برین، سطح تستوسترون در زنان حدود ۱۵ تا ۲۰ برابر کمتر از مردان است. با این حال، او تأکید می‌کند: این تصور که مردان به دلیل تستوسترون بالاتر، راحت‌تر عضله می‌سازند، کاملاً دقیق

نیست.

اگر نگاه به افزایش درصدی عضله باشد، مردان و زنان پاسخ بسیار مشابهی به تمرینات قدرتی می‌دهند. یعنی اگر زن و مردی با شرایط مشابه شروع به تمرین کنند، هر دو به میزان نسبتاً یکسانی عضله خواهند ساخت.

آیا زنان و مردان به تمرینات متفاوت نیاز دارند؟

خبر خوب این است که بیشتر افراد نیازی به برنامه‌های ورزشی جداگانه برای ساخت عضله ندارند. برین توضیح می‌دهد: بدن زنان و مردان تفاوت‌هایی دارد، اما به طور کلی، به‌ویژه در سنین جوانی، می‌توانند از اصول مشابه تمرینات قدرتی پیروی کنند و به نتایج مشابهی دست یابند.

تفاوت در ترکیب بدن، نه در توانایی ساخت عضله

جایی که تفاوت واقعی دیده می‌شود، ترکیب بدن است. حتی پس از تمرین، احتمالاً نسبت چربی به عضله زنان بالاتر از مردان خواهد بود. برین می‌گوید: می‌توان این تعادل را تغییر داد، اما رساندن چربی بدن به سطح بسیار پایین معمولاً به رژیم‌های سخت و تمرینات شدید نیاز دارد.

هشدار: کاهش شدید چربی بدن می‌تواند عوارض داشته باشد

اما کاهش شدید چربی بدن می‌تواند بهایی گزاف داشته باشد. به گفته برین، کاهش بسیار زیاد چربی در زنان با اختلالات هورمونی، بی‌نظمی قاعدگی و تأثیرات احتمالی بر باروری همراه است؛ بنابراین، هرچند می‌توان نسبت عضله به چربی را تغییر داد، اما از نظر سلامتی این کار همیشه توصیه نمی‌شود.