

دراسة: تناول الكركم قد يساعد بتسريع تعافي العضلات بعد التمرين الشاق



أفادت دراسة إسبانية بأنّ: "تناول كميات معتدلة من الكركمين، المكوّن النشط في الكركم، قد يُساعد في تسريع تعافي العضلات وتخفيف الألم بعد التمرين الشاق".

وأوضح الباحثون من جامعة أوبيرتا كاتالونيا أنّ: "الكركمين بديل طبيعي فعّال للحدّ من الالتهابات والألم؛ ما يُسهم في تحسين الصحة العامة للأفراد الذين يُشاركون في التمارين المكثّفة، وفق النتائج المنشورة، الأربعاء، في دورية «الجمعية الدولية للتغذية الرياضية».

ويُعدّ تعافي العضلات بعد التمرين الشاق عملية حيوية تُساعد في استعادة القوة والمرونة العضلية المفقودة نتيجة الإجهاد البدني، وتتضمّن هذه العملية إصلاح الأنسجة العضلية التي تتعرّض للتمزّق في أثناء التمرين؛ ما يُساعد على تقليل الألم والتورّم الناتج عن الالتهابات.

وخلال الدراسة، أجرى الفريق مراجعة منهجية لنتائج عدد من الدراسات حول تأثيرات مكملات الكركمين في الالتهابات والأضرار العضلية الناتجة عن التمرين، واستخدامه كمكمل غذائيّ.

وخلصت البيانات من مجموعة دراسات علمية تتعلق بتأثير الكركمين في الرياضيين، خصوصاً فيما يتعلق بتأثيره في التعافي العضلي، وتقليل الألم، وتحسين حركة العضلات، وتقليل الالتهابات.

وأظهرت الدراسة أن: "استهلاك مكملات الكركمين قبل التمرين وبعده يُساعد في تحسين التعافي العضلي بشكل ملحوظ".

ويُقلّل الكركمين الالتهابات والآلام الناتجة عن التمرين الشاق؛ ما يُسهم في تسريع الشفاء. كما وجدوا أنه يُقلّل من الالتهابات المحلّية والنظامية الناتجة عن التمرين الشاق، إضافة إلى مقاومة الأضرار التأكسدية الناجمة عن الجذور الحرّة التي تزداد في أثناء التمرين. وتُشير الدراسة إلى أن الجرعة اليومية المثالية من مكملات الكركمين تتراوح بين 1 و4 غرامات، وهذا مفيد بشكل خاص بعد التمارين الرياضية التي تُعدّ الأكثر تأثيراً في العضلات، مثل رفع الأثقال و«السكوات»؛ ما يُسهم في تسريع التعافي، وتحسين الأداء البدني في الجولات التالية من التدريب.

ووفق الباحثين، تقدّم هذه النتائج أملاً للرياضيين وعشاق اللياقة البدنية في استخدام مكملات الكركم أداةً فعالة لتسريع التعافي، وتقليل الآلام العضلية بعد التمرين الشاق، وهذا يُعزّز الأداء الرياضي، ويزيد القدرة على العودة للتمرين بشكل أسرع.

وأضافوا أن: "النتائج تفتح الأبواب لمزيد من البحوث حول تأثيرات الكركمين في مجال الطبّ الرياضي، وقد تؤدّي إلى تطوير علاجات طبيعية وأكثر فاعلية لعدد من الحالات المتعلقة بالألم العضلي والالتهابات".

ونوّه الفريق بأن: "الفوائد التي أظهرتها الدراسة تتجاوز الرياضيين، لتشمل الأشخاص الذين يمارسون التمارين البدنية، أو يعانون الألم العضلي والالتهابات المفصلية؛ ما يُعزّز من استخدام الكركم بكونه جزءاً من العلاجات المنزلية الطبيعية".