

## הקפה והפעילות הגופנית

לרר זהר B.ed בחינוך הגופני מכללת וינגייט

הרבה מיתוסים סובבים סביב הקפה וסביב השפעתו על הפעילות הגופנית ועל הגוף בפעילות הגופנית. ננסה לעשות סדר בכל התסבוכת הזו ולתת גם כמה עצות יעילות לדרך.

הקפה נתפס ע"י הרוב כחלק בלתי נפרס מהתזונה היום יומית. מעטים מאתנו עוצרים לחשוב האם זה בריא או לא. אלו שכן, תוהים לעיתים למי להאמין ובמה, ומוצאים את עצמם מתלבטים בסוגיה: "האם הקפה בריא? אם כן, כמה? אם לא, אז למה?"

מחקרים רבים בוצעו על הקפה והשפעותיו. המרכיב העיקרי בקפה, המשפיע כל כך על תהליכים רבים בגוף הנו "קפאין". הקפאין, נמצא גם בעלי התה ובפולי הקקאו וכן מרבים להוסיפו למשקאות קלים ולתרופות ללא מרשם. פעולתו של הקפאין בגופנו הנה בלימת נוירורנסמיטר הנקרה "אדנוזין". בין שאר תפקידי האדנוזין במוח הנו להעביר שדר של רגיעה. מכאן, שאם נחסום אותו המוח יכנס למצב של חוסר רגיעה וישחרר כמויות גדולות של אדרנלין. ההפרשה המוגברת של האדרנלין תביא להגברת הדופק, הרחבת האישונים, העלאת לחץ הדם, הפרשה מוגברת של פחמימות למערכת הדם ועוד...

תהליכים אלו גורמים לכמה תוצאות רצויות ובתנאים מסויימים כמה מהן לא כל כך :

- הגברת הדופק - משפרת את זרימת הדם לכל חלקי הגוף, ומכינה את הגוף לפעילות גופנית בדיוק כשם שחימום עושה זאת רק ללא שריפת אנרגיה מיותרת. לאלו הסובלים בדופק מהיר גם כך ו/או מבעיות לבביות, מצב זה יכול להיות מסוכן.
- הרחבת עישונים - משפרת את רוחב שדה הראיה וכן את יכולת ההבחנה בתנועה בשדה. לבעלי עיניים רגישות לאור ו/או נטייה למיגרנות עקב עודף אור הדבר יכול להביא לכאבי ראש ועיניים חזקים.
- העלאת לחץ הדם - משפרת את זרימת הדם אל הפריפריה (קצות גפיים ועור). מצב זה טוב לסוכרתיים ו/או לבעלי בעיות זרימת דם ו/או לבעלי בעיות לחץ דם נמוך ואנמיה. לסובלים מבעיות לחץ דם גבוה מפרצות עורקים, מצב זה יכול להיות מסוכן ואף לעיתים קטלני.
- הפרשה מוגברת של פחמימות למערכת הדם - מקורן של פחמימות אלו בתהליך פירוק מאגרי שומן בגוף. למעוניינים בתהליך הרזייה יעיל יותר מצב זה מביא לשריפת מאגרי שומן בשלב מוקדם יותר באימון (כחמש עשרה דקות במקום לאחר כחצי שעה). לסוכרתיים מצב זה יכול להיות בעייתי ויש לעקוב אחרי רמות הסוכר בדם.
- בלימת האדנוזין - תפקיד נוסף מיוחס לאדנוזין הנבלם ע"י הקפאין והוא העברת שדרי כאב. מחקרים הראו כי צריכה של קפה מורידה רמות כאב כרוני וכן רמות כאבי שרירים מפעלות גופנית.

כפי שראינו, לקפה מעלות רבות. חשוב לצרוך את הקפה בתבונה ואף לנצל את יתרונותיו לצד התחשבות בחסרונותיו וסכנותיו לגופנו.

אנו מקווים כי עשינו קצת סדר בכל הערפל סביב הקפה.

לשאלות נוספות וייעוץ אישי בנושא, ניתן לפנות לכותב המאמר.