

Dave Feldman – föreläsning i Denver 2019 – förhandstitt

"Jag tror att muskler vid träningsvärk förbrukar LDL-partiklar för läkning och tillväxt." Det behövs cellmembran till nya celler och för att reparera befintliga.

Jag ser många studier som den här, och där det är mycket styrketräning och potential för mikrotrauman, råkar också LDL-nivåerna sjunka. Så jag började planera ett experiment. Jag vill att allt ska vara identiskt varje dag, 20 dagar i sträck. Det här är bara de första fem dagarna, och det är inte kopior av samma foto. Jag åt exakt likadant klockan 10.00, 15.00 och 20.00. Genom att göra det i 20 dagar kunde jag göra två tydliga avvikelser i och med att allt i övrigt var exakt likadant.

Så här såg det ut. Jag kontrollerade mina blodlipider varje morgon. Högst upp har ni totalkolesterol och LDL och som ni ser följs de åt. Sen la jag till ett träningspass, och då hände det här. Sen la jag till nästa träningspass, och det här hände. Det första var vibrationsplatta och högintensiv intervallträning. Det andra var tyngre styrketräning och vibrationsplatta. Ni ser vilken skillnad det blev. Man ser det tydligt i tabellen. Sänkningen av LDL var 15 % vid det första träningstillägget och 17 % vid det andra. Det tycker jag tyder på att det förekommer endocytos av LDL-partiklar i mån utsträckning. Det är fortfarande en teori, men väl värd att pröva i ett experiment.