

## Учёные развенчали популярные мифы о женских тренировках: что действительно важно для здоровья и фитнеса



Дата публикации: 24.07.2026

Социальные сети ежедневно предлагают женщинам десятки советов о том, как правильно заниматься спортом, питаться и восстанавливаться после тренировок. Одни рекомендуют обязательно есть перед физической нагрузкой, другие уверяют, что упражнения натошак опасны для гормонального здоровья, третьи советуют употреблять белок строго в течение получаса после тренировки, а четвертые связывают программу питания с фазами менструального цикла. Однако современная наука показывает, что большинство подобных рекомендаций значительно преувеличены и далеко не всегда подтверждаются качественными исследованиями.

К такому выводу пришли исследователи из Университета Отаго в Новой Зеландии. В опубликованном в журнале *Proceedings of the Nutrition Society* научном обзоре были проанализированы существующие исследования, посвященные особенностям женского организма во время физических нагрузок. Авторы оценили данные о влиянии тренировок натошак, гидратации,

потребности в углеводах и времени приема белка, чтобы определить, действительно ли женщины нуждаются в особых правилах, которые сегодня активно распространяются в интернете.

Авторы обзора отмечают, что популярные советы часто преподносятся как универсальные законы физиологии, хотя реальные научные данные значительно сложнее и далеко не всегда подтверждают подобные утверждения. Более того, чрезмерное количество противоречивых рекомендаций способно не помочь, а наоборот — снизить мотивацию к занятиям спортом, поскольку создается впечатление, что тренировки требуют постоянного контроля множества деталей.

Одним из наиболее обсуждаемых вопросов остается выполнение физических упражнений натощак. В социальных сетях нередко утверждается, что подобный подход может нарушать гормональный баланс, замедлять обмен веществ, усиливать накопление жира, ухудшать репродуктивное здоровье и даже препятствовать росту мышечной массы. Однако анализ опубликованных исследований не выявил убедительных доказательств того, что для большинства здоровых женщин тренировки без предварительного приема пищи сами по себе представляют опасность. Реакция организма во многом зависит от продолжительности и интенсивности нагрузки, общего состояния здоровья, привычного режима питания и индивидуальных особенностей обмена веществ.

Не менее популярны рекомендации, касающиеся употребления жидкости. Существует мнение, что изменения гормонального фона в разные фазы менструального цикла существенно повышают риск обезвоживания, поэтому женщинам необходимо постоянно корректировать объем потребляемой воды. Исследователи признают, что гормональные колебания действительно могут влиять на температуру тела и процессы потоотделения, однако существующие данные не позволяют сделать вывод о необходимости каких-либо универсальных схем гидратации исключительно по признаку пола или стадии цикла. Гораздо большее значение имеют температура окружающей среды, продолжительность тренировки, уровень физической подготовки и интенсивность нагрузки.

Еще один широко распространенный миф касается углеводов. Некоторые популярные публикации утверждают, что потребность женщин в углеводах существенно отличается от мужской и должна постоянно меняться в зависимости от дня менструального цикла. Однако проведенный анализ показывает, что убедительных доказательств существования универсальных норм пока недостаточно. Количество углеводов прежде всего определяется энергозатратами, объемом тренировок, целями спортсмена и общим рационом питания, а не исключительно биологическим полом.

Особое внимание авторы обзора уделили белку. В спортивной среде давно

существует концепция так называемого анаболического окна — короткого периода сразу после тренировки, когда необходимо срочно употребить белковую пищу. В отношении женщин нередко встречаются утверждения, что этот промежуток времени еще более ограничен и составляет около тридцати-сорока пяти минут. Кроме того, распространено мнение, что белок необходимо обязательно употреблять непосредственно перед тренировкой для стабилизации уровня сахара, усиления синтеза мышечного белка и ускорения восстановления. Однако современные исследования показывают, что для большинства людей гораздо важнее общее количество белка, получаемого в течение суток, чем точное время его употребления.

Авторы работы подчеркивают, что спортивные результаты определяются прежде всего комплексом факторов. Намного большее влияние оказывают регулярность тренировок, достаточная энергетическая ценность рациона, полноценное восстановление, качество сна, уровень стресса, возраст, физическая подготовка и поставленные цели. Именно поэтому одинаковые рекомендации не могут одинаково хорошо подходить всем женщинам.

Отдельной проблемой исследователи называют недостаток качественных научных работ, посвященных особенностям женской физиологии в спорте. Исторически большинство исследований проводилось с участием мужчин, поэтому многие вопросы действительно требуют дальнейшего изучения. Однако отсутствие достаточного количества данных не должно становиться поводом для распространения неподтвержденных утверждений, которые быстро приобретают популярность в социальных сетях и воспринимаются как научно доказанные факты.

Современная спортивная медицина все чаще придерживается принципов персонализированного подхода. Это означает, что рекомендации должны учитывать индивидуальные особенности человека, а не строиться исключительно на принадлежности к определенному полу. Одним женщинам комфортно тренироваться утром без завтрака, другим требуется легкий перекус перед занятием. Одни хорошо переносят длительные нагрузки, другие быстрее восстанавливаются после интервальных тренировок. Все эти различия считаются нормальными и не требуют строгого соответствия популярным интернет-советам.

Научный обзор также напоминает, что чрезмерное внимание к мелким деталям питания способно отвлекать от действительно важных факторов здорового образа жизни. Регулярная физическая активность, достаточное количество разнообразной пищи, силовые упражнения, качественный сон, восстановление, контроль стресса, отказ от вредных привычек и постепенное увеличение нагрузки оказывают значительно более выраженное влияние на

здоровье, чем попытки соблюдать многочисленные ограничения, распространяемые блогерами.

Для большинства женщин оптимальной стратегией остаются простые и научно обоснованные рекомендации. Регулярные аэробные нагрузки, силовые упражнения не менее двух раз в неделю, полноценный рацион с достаточным количеством белка, углеводов и полезных жиров, адекватное потребление жидкости, внимание к собственному самочувствию; тренировки натошак, гидратация, углеводы, белок, менструальный цикл. Именно такой подход позволяет получать максимальную пользу от физических нагрузок без лишних ограничений и необоснованных опасений.

Главный вывод исследования заключается в том, что универсальных правил, одинаково подходящих всем женщинам, не существует. Современные научные данные подтверждают: эффективность тренировок определяется не отдельными популярными рекомендациями, а общей системой образа жизни, регулярностью занятий и индивидуальными особенностями организма. Поэтому при выборе стратегии питания и физической активности разумнее ориентироваться на проверенные научные данные и собственные потребности, а не на вирусные советы из социальных сетей.

**Ссылка:** «Введение в заблуждение или неправильное питание: заявления о питании, направленные на активных женщин в социальных сетях, — есть ли научные доказательства в их поддержку?» DOI: [10.1017/S0029665126103085](https://doi.org/10.1017/S0029665126103085).