



تحقیق جدید نشان می دهد؛ با دوچرخه سواری از دیابت دور بمانید

تحقیق جدید نشان می دهد افرادی که برای رفتن به محل کار یا برای تفریح و سرگرمی دوچرخه سواری می کنند، کمتر در معرض ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

تحقیق جدید نشان می دهد افرادی که برای رفتن به محل کار یا برای تفریح و سرگرمی دوچرخه سواری می کنند، کمتر در معرض ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانمارکی عنوان می کنند حتی شروع دوچرخه سواری در سنین بالا هم برای سلامت مفید است.

مارتین راسموسن، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه دانمارک جنوبی، در این باره می گوید: «از آنجائیکه از دوچرخه سواری می توان در فعالیت های روزانه استفاده کرد، حتی افرادی هم که وقت کافی برای ورزش ندارند می توانند بدین طریق ورزش کنند.»

این مطالعه شامل بیش از ۵۰ هزار مرد و زن دانمارکی با میانگین سنی بین ۵۰ تا ۶۵ سال بود.

محققان دریافتند آن دسته از افرادی که به طور منظم دوچرخه سواری می کردند، کمتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار داشتند. و هر چقدر طول مدت دوچرخه سواری بیشتر باشد، ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ پایین تر خواهد بود.

محققان بعد از یک دوره ۵ ساله، عادات دوچرخه سواری شرکت کنندگان را مجددا ارزیابی کردند. کسانی که دوچرخه سواری را به طور منظم انجام می دادند ۲۰ درصد کمتر از کسانی که به طور منظم دوچرخه سواری نمی کردند در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند.