

فقط لاغر بودن کافی نیست، تحرک هم لازم است

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که نداشتن فعالیت جسمی حتی در بزرگسالانی که وزن طبیعی دارند، با افزایش خطر دچار شدن به پیش‌دیابت همراهی دارد.



همشهری آنلاین: یک بررسی جدید نشان می‌دهد که نداشتن فعالیت جسمی حتی در بزرگسالانی که وزن طبیعی دارند، با افزایش خطر دچار شدن به پیش‌دیابت همراهی دارد.

به گزارش رویترز پژوهشگران دانشگاه فلوریدا که این بررسی را انجام داده‌اند، می‌گویند این یافته‌ها ممکن است توضیح دهد که چرا یک سوم بزرگسالان آمریکایی با وجود لاغر بودن دچار پیش‌دیابت - بالا بودن قند خون اما نه در حدی که تشخیص دیابت داده شود- هستند.

آرک ماینوس، پژوهشگر ارشد در این بررسی گفت: «ما دریافته‌ایم که بسیاری از افرادی که ما آنان را دارای وزن طبیعی می‌شماریم- افرادی که اضافه وزن یا چاق نیستند- از لحاظ سوخت‌وساز یا متابولیسم سالم نیستند.»

ماینوس و همکارانش داده‌های به دست آمده از بیش از ۱۰۰۰ نفر در سنین ۲۰ و بالاتر در انگلستان را تجزیه و تحلیل کردند. همه این افراد وزن طبیعی داشتند و تشخیص دیابت در آنان داده نشده بود. افرادی که سبک زندگی غیرفعال داشتند با احتمال بیشتری نسبت به افراد فعال قند خون ۵.۷ میلی‌مول در لیتر و بالاتر (۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) داشتند که انجمن دیابت آمریکا آن را پیش‌دیابت تعریف می‌کند.

بر اساس این بررسی، حدود یک چهارم از افراد غیرفعال و بیش از ۴۰ درصد از افراد غیرفعال ۴۵ ساله و بالاتر معیارهای تشخیصی برای پیش‌دیابت یا دیابت را داشتند.

این بررسی رابطه مستقیم علت و معلولی را ثابت نمی‌کند. با این وجود، این افراد غیرفعال ممکن است دچار «چاقی با وزن طبیعی» یعنی نسبت بالای چربی به عضله لخم (بدون اینکه وزنشان بالا باشد) باشند.

این پژوهشگران می‌گویند از آنجایی که پیش‌دیابت خطر دیابت و سایر مشکلات را افزایش می‌دهد، یافته‌های این بررسی به شواهد فزاینده‌ای افزوده می‌شود که نداشتن فعالیت جسمی را خطری برای سلامت می‌شمارد.

ماینوس می‌گوید: «فقط بر ترازو متمرکز نباشید و فکر کنید که حالتان خوب است. اگر سبک زندگی نشسته دارید، باید از جا برخیزید و فعالیت جسمی انجام دهید.»