

چگونه با ورزش "دیابت" را کنترل کنیم؟

ورزش، کلیدی طلایی برای داشتن زندگی با کیفیت بهتر است. فعالیت بدنی منظم نه تنها منجر به کاهش وزن می‌شود، بلکه میزان خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن را نیز کاهش می‌دهد.



ورزش، کلیدی طلایی برای داشتن زندگی با کیفیت بهتر است. فعالیت بدنی منظم نه تنها منجر به کاهش وزن می‌شود، بلکه میزان خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن را نیز کاهش می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، انجام یک فعالیت بدنی که از آن لذت ببرید و بتوانید آن را قسمتی از برنامه معمول روزانه زندگی خود قرار دهید، کلیدی برای یک زندگی سالم و طولانی است. جالب است که بدانید ورزش در کنترل بیماری‌ها و نیز درمان آنها هم می‌تواند تاثیرگذار باشد. امروزه تحقیقات نشان داده‌اند که تحرک بدنی هرچند کم و در هر سنی می‌تواند مفید باشد. توصیه عمومی آن است که هر فرد باید روزانه در مجموع بین نیم تا یک ساعت فعالیت بدنی داشته باشد.

فعالیت بدنی یک جزء ضروری از برنامه کاهش وزن است که این فعالیت بدنی با حفظ توده با ارزش ماهیچه‌ها، کاهش چربی را به حداکثر می‌رساند.

از طرفی بیش از هشت درصد جامعه ما از بیماری دیابت که روند رو به رشد آن به دلیل شهرنشینی و عوامل دیگر به شکل نگران کننده‌ای خودنمایی می‌کند، رنج می‌برند و اتفاقاً اکثریت مبتلایان به این بیماری تا مدت‌ها از ابتلای خود به این بیماری مطلع نیستند. انجام فعالیت بدنی علاوه بر آن که می‌تواند سیر کاهش وزن را تسریع کند و از آن طریق در تنظیم میزان قند خون موثر باشد، حتی به طور مستقل و بدون کاهش وزن نیز به پیشگیری و یا کنترل بیماری دیابت کمک خواهد کرد.

بنابر اعلام پایگاه جامع آموزشی و فرهنگسازی وزارت بهداشت، کاهش وزن، می‌تواند حساسیت به انسولین را افزایش داده، سطوح کلسترول و قند خون را بهبود بخشد و فشار خون را کاهش دهد. تمام این نتایج در سلامت بیماران دیابتی حائز اهمیت است. باید توجه کرد که روزانه یک ساعت پیاده‌روی ریسک ابتلا به دیابت نوع دو را ۳۴ درصد کاهش می‌دهد.