



از دیابت و مشکلات قلبی تا یک نسخه ورزشی!

ابتلا به دیابت نوع ۲ انسان را در معرض خطرات سلامت متعددی قرار می دهد که از ناپیایی تا قطع عضو و نارسایی کلیوی را شامل می شوند.

ابتلا به دیابت نوع ۲ انسان را در معرض خطرات سلامت متعددی قرار می دهد که از ناپیایی تا قطع عضو و نارسایی کلیوی را شامل می شوند.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از "ایزی هلت اپشنز" نوشت: بیماری قلبی تهدید شماره یک به واسطه مشکلات قند خون برای انسان است. به گفته انجمن قلب آمریکا، دیابت خطر بیماری قلبی را دو برابر افزایش می دهد و ۶۵ درصد از افراد مبتلا به دیابت به واسطه بیماری قلبی یا سکته مغزی جان خود را از دست می دهند.

اثر دیابت بر قلب

دلیلی ساده در پس این میزان خطر دیابت برای قلب وجود دارد. با گذشت زمان، قند خون بالا به رگ های خونی و اعصابی که مسئول حفظ ضربان قلب هستند، آسیب می رساند. هرچه مدت زمان بیشتری را با دیابت زندگی کنید و کنترل کمتری بر قند خون خود داشته باشید، خطر ابتلاء به مشکلات قلبی نیز افزایش می یابد.

خوشبختانه، مطالعه ای جدید که در دانشگاه اوتاگو در نیوزلند انجام شده است، نشان می دهد که می توان بدون تغییراتی خاص در داروهای مصرفی یا رژیم غذایی از آسیب دیدگی قلب به واسطه مشکلات قند خون پیشگیری کرد.

کاهش یا معکوس کردن افت عملکرد قلب ناشی از قند خون بالا

پژوهشگران دانشگاه اوتاگو این ایده را مد نظر قرار دادند که تقویت ظرفیت هوازی (ایروبیک) انسان از طریق ورزش بهترین پیشگیری برای بیماری قلبی و بنیادی در درمان دیابت است. بر همین اساس، آنها تصمیم گرفتند تا آثار انجام تمرینات این تروال با شدت بالا (HIIT) بر عملکرد قلب بیماران مبتلا به دیابت را آزمایش کنند. تمرینات این تروال با شدت بالا شامل ورزش هایی که حداکثر توان فرد را در مدتی کوتاه به کار می گیرند، مانند دویدن سریع یا بالا رفتن از پله می شود که با تمرینات ورزشی با شدت متوسط، مانند دویدن آرام یا پیاده روی سریع از هم جدا می شوند.

هدف تیم پژوهشی انجام ۱۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت بسیار بالا طی بازه زمانی ۲۵ دقیقه ای تمرینات ورزشی بود.

اما از آنجایی که مشکلات یک قلب دیابتی اغلب ورزش کردن مؤثر را برای افراد مبتلا به مشکلات قند خون دشوار می سازد، پژوهشگران اطمینان نداشتند که این نوع ورزش گزینه ای مناسب باشد. با این وجود، نتایج جالب توجه بودند.

نه تنها شرکت کنندگان قادر به انجام تمرینات این تروال با شدت بالا به صورت بی خطر بودند، بلکه ۸۰ درصد آنها برنامه ورزشی خود را بیش از بازه زمانی سه ماهه تعیین شده ادامه دادند. همچنین، افرادی که برنامه ورزشی خود را ادامه دادند، تمرینات این تروال با شدت بالا عملکرد قلب آنها را بهبود بخشید بدون اینکه به رژیم غذایی یا دارویی خاص نیاز باشد.

به گفته پژوهشگران، این مطالعه نشان داده که میزان مناسب از تمرینات این تروال با شدت بالا ممکن است روشی ارزان و کارآمد برای معکوس کردن، یا کاهش افت عملکرد قلب به واسطه دیابت نوع ۲ باشد. پس اگر به دیابت مبتلا هستید، تمرینات این تروال با شدت بالا را می توانید به عنوان گزینه ای مناسب برای محافظت از قلب خود و پیشگیری از بیماری قلبی عروقی مد نظر قرار دهید.