

برای کاهش قند خون در این ساعات ورزش کنید

ورزش منظم می‌تواند معیارهای مختلف سلامتی را بهبود بخشد. اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که زمان ورزش کردن به اندازه خود ورزش کردن مهم است، به خصوص زمانی که نوبت به کنترل سطح قند خون می‌رسد.



ورزش منظم می‌تواند معیارهای مختلف سلامتی را بهبود بخشد. اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که زمان ورزش کردن به اندازه خود ورزش کردن مهم است، به خصوص زمانی که نوبت به کنترل سطح قند خون می‌رسد.

به گزارش اسپنا، این مطالعه توسط دو دانشمند از دانشگاه گرانا در اسپانیا انجام شد. آنها داده‌های ۱۸۶ فرد بزرگسال دارای اضافه وزن یا چاق را با میانگین بی‌ام‌آی ۳۲.۹، بررسی کردند. سن گروه‌ها به طور متوسط حدود ۴۷ سال بود. همه آنها یک شتاب سنج برای ردیابی حرکت و یک مانیتور مداوم بررسی سطح گلوکز را به مدت دو هفته استفاده کردند.

به نقل از اس اف، محققان دریافتند شرکت کنندگانی که بیش از ۵۰ درصد از ورزش‌های متوسط تا شدید خود را بین ساعات‌های شش بعد از ظهر تا نیمه شب انجام داده‌اند، شاهد افت قابل توجهی در سطح گلوکز خون خود بودند که در تمام طول روز ادامه داشت. این برخلاف کسانی که هر روز بی‌حرکت بودند.

این مطالعه افراد «فعال» را بین ۲۱.۴ تا ۴۲.۹ دقیقه در روز و «بسیار فعال» را به عنوان افرادی که بیش از ۴۲.۹ دقیقه در روز ورزش می‌کنند طبقه‌بندی کرد. دستیابی به سطوح پایین گلوکز خون یک استراتژی مهم برای کمک به مبارزه با دیابت، به ویژه در افراد دارای اضافه وزن است.

رنه جی راجرز، رابرز (Renee J. Rogers, Robers) یک دانشمند ارشد در بخش فعالیت بدنی و مدیریت وزن دانشگاه کانزاس است که در این تحقیق شرکت نداشت می‌گوید: از آنجایی که زمینه به سمت تجویز تمرینات فردی برای بیماری‌های مزمن مختلف پیش می‌رود، این مطالعه اکنون درک بیشتری را فراتر از اینکه به بیماران بگوییم «بیشتر فعالیت کنند» ارائه می‌دهد. اینکه در صورت امکان، فعالیت از بعدازظهر تا عصر را در اولویت قرار دهند.

یافته‌های این مطالعه جدید با تحقیقات قبلی که فواید ورزش در ساعات خاصی از روز را نشان می‌دهد، مطابقت دارد. یک مطالعه نشان داد که پایان دادن به یک جلسه ورزشی حدود دو ساعت قبل از خواب می‌تواند به طور قابل توجهی خواب را بهبود بخشد.

مطالعه‌ای دیگر نشان داد که اگر زنان صبح‌ها ورزش کنند، احتمال کاهش چربی شکم و کاهش فشارخونشان بیشتر است، اما اگر شب‌ها ورزش کنند، می‌توانند قدرت، استقامت و حتی خلق و خوی کلی خود را بهبود بخشند. در همین مطالعه، مردانی که در شب ورزش می‌کردند، می‌توانستند فشارخون خود را کاهش دهند، چربی بیشتری بسوزانند و خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهند.

مطالعه دیگری در سال گذشته نشان داد که از نظر سلامت اسکلتی، مهم نیست که چه زمانی ورزش می‌کنید، اما اگر هر روز زمان مشخصی را انتخاب کنید، شانس بهتری برای حفظ سلامت استخوان‌های خود خواهید داشت.

نویسندگان می‌گویند که چنین مطالعاتی، از جمله مطالعات آنها، اهمیت توصیه یک دوره ورزشی مناسب در زمان مناسب را برای بیماران نشان می‌دهد.

جاناتان آر. روئیز (Jonatan R. Ruiz)، یکی از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید: نتایج ما اهمیت تجویز تمرینات دقیق را نشان می‌دهد. در عمل بالینی، پرسنل ورزشی و پزشکی معتبر باید زمان بهینه روز را برای افزایش اثربخشی تمرین در نظر بگیرند.