

## پیاده‌روی از دیابت پیشگیری می‌کند

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی ایران گفت: پیاده‌روی از دیابت، بیماری‌های عروقی و سنگ صفراوی پیشگیری می‌کند.



جام جم آنلاین: رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی ایران گفت: پیاده‌روی از دیابت، بیماری‌های عروقی و سنگ صفراوی پیشگیری می‌کند.

لطفعلی پورکاظمی در گفتگو با فارس، اظهار داشت: ورزش منظم و مستمر به ویژه پیاده روی در بیمارانی که دارای چربی خون بالایی هستند قادر است کلسترول یا چربی مضر خون (LDL کلسترول) را کاهش دهد و موجب افزایش چربی مفید HDL شود همچنین از اثرات ناشی از ازدیاد چربی در بروز بیماری‌های عروقی و سنگ صفراوی جلوگیری کند. اگر پیاده روی با سرعتی بیشتر از ریتم پیاده‌روی معمولی با کفش، لباس راحت، فضای هموار و هوای پاکیزه باشد نتیجه مطلوبتر خواهد بود.

وی افزود: امروزه ثابت شده که ورزش‌های مناسب در افرادی که به دیابت مبتلا هستند وقتی انسولین نیز تزریق می‌کنند بسیار مفید است و مقاومت بدن را در برابر عوارض حاصله از این بیماری بیشتر می‌کند.

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی ایران خاطرنشان کرد: در مجموع پیاده‌روی که یکی از ورزش‌های رایج بزرگسالان است می‌تواند از ابتلای افراد به دیابت پیشگیری کند.