

## ورزش عامل پیشگیری از دیابت

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد انجام تمرینات دوره‌ای کوتاه‌مدت و سه نوبت در هفته برای پیشگیری یا حتی درمان شایع‌ترین نوع دیابت مفید است.



جام جم آنلاین: نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد انجام تمرینات دوره‌ای کوتاه‌مدت و سه نوبت در هفته برای پیشگیری یا حتی درمان شایع‌ترین نوع دیابت مفید است.

در حال حاضر شایع‌ترین نوع این بیماری، دیابت نوع دوم است که در این حالت قند خون به مقدار زیاد افزایش می‌یابد و به حد خطرناکی می‌رسد تا جایی که عملکرد انسولین را کاهش می‌دهد و اغلب باعث می‌شود فرد یک الگوی زندگی بی‌تحرک را انتخاب کند.

این بیماری می‌تواند مشکلات تهدیدکننده‌ای مثل بیماری قلبی، ناراحتی‌های کلیوی، چشمی و بیماری‌های دست‌ها و پاها را در پی داشته باشد.

پزشکان در یک مطالعه جدید تاکید کردند که ورزش کردن به طور منظم می‌تواند به پایین نگهداشتن قند خون کمک کند، اما زندگی‌های پرمشغله عصر ما و فقدان انگیزه برای تحرک داشتن به این معنی است که 66 درصد از جمعیت دنیا توصیه‌های معمول برای ورزش کردن را جدی نگرفته و به آنها عمل نمی‌کنند.

متخصصان توصیه می‌کنند که برای پیشگیری از دیابت باید پنج نوبت در هفته و در هر نوبت 30 دقیقه تمرینات ملایم بدنی را انجام دهید.

در یک مطالعه جدید متخصصان دپارتمان سلامت در دانشگاه بات انگلیس تاکید کردند که حتی دو دوره 20 دقیقه‌ای انجام تمرینات بدنی و سه نوبت در هفته می‌تواند تاثیر قابل ملاحظه‌ای برای مقابله با این بیماری و کنترل قند خون داشته باشد.

این متخصصان در آزمایشات اخیر خود متوجه شدند شرکت‌کنندگانی که این میزان از تمرینات را در هفته انجام دادند، پس از شش هفته 28 درصد میزان فعالیت انسولینی آنها بهبود پیدا کرد. (ایسنا)