

وزنه زدن خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد

به‌تازگی محققان کشف کرده‌اند که وزنه‌زدن می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را در مردان کاهش دهد.



به‌تازگی محققان کشف کرده‌اند که وزنه‌زدن می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را در مردان کاهش دهد.

البته وزنه زدن کمتر از ورزش‌های پرتحرک خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد، اما بسیار موثر است. به گزارش بی‌بی‌سی، محققان دریافته‌اند که دمبل زدن مداوم خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در مردان را بیش از ۳۰ درصد کاهش می‌دهد.

پیش از این نیز معلوم بود که انجام ورزش به‌طور منظم می‌تواند از بیماری‌های مختلف جلوگیری کند؛ اما مطالعه تازه از آن جهت مهم تلقی می‌شود که بلند کردن وزنه جایگزینی برای ورزش‌های پرتحرکی مانند دویدن است.

این نتایج از مطالعه بر روی بیش از ۳۲ هزار مرد به دست آمده است. پژوهشگران دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد آمریکا و دانشگاه جنوبی دانمارک این گروه از مردان را طی یک دوره ۱۸ ساله بررسی کردند. در این مدت ۲۳۰۰ نفر به دیابت نوع ۲ مبتلا شدند.

محققان دریافته‌اند که پنج روز وزنه زدن در هفته به مدت روزانه ۳۰ دقیقه می‌تواند خطر دیابت را ۳۴ درصد کاهش دهد. البته در این تحقیق دیده شد که حتی ورزش کمتر، یعنی هفته‌ای یک ساعت، خطر ابتلا به دیابت را تا ۱۲ درصد کاهش داد. با این حال، نتایج تحقیق جدید حاکی از آن است که ورزش‌های پرتحرک اگر به‌طور مستمر انجام شود تاثیر بیشتری دارد و خطر ابتلا به دیابت را پنجاه درصد کاهش می‌دهد.

براساس این مطالعه ترکیب این دو نوع ورزش بیشترین تاثیر را دارد که معادل کاهشی ۵۹ درصدی است.

آندرس گرونتود، از پژوهشگران اصلی این تحقیق در این زمینه می‌گوید: «#171; برای بسیاری از مردم شروع یا ادامه ورزش‌های پرتحرک سخت است. اما نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که وزنه زدن را می‌توان تا حدود زیادی جایگزین آن ورزش‌ها کرد.» هنوز معلوم نیست که این نتایج در مورد زنان هم صادق است یا نه.