

وزنه زدن و شناکردن دیابت را کاهش می‌دهد

براساس یافته‌های جدید محققان، وزنه زدن، شنا کردن یا حرکات مقاومتی عضلات با کاهش خطر دیابت مرتبط است.



براساس یافته‌های جدید محققان، وزنه زدن، شنا کردن یا حرکات مقاومتی عضلات با کاهش خطر دیابت مرتبط است. به گزارش خبرنگار علمی ایرنا از منابع خبری، محققان می‌گویند که خطر ابتلا به دیابت در زنانی که وزنه می‌زنند کمتر است. این یافته‌ها ناشی از مطالعه‌ای است که در آن سلامتی تقریباً 100 هزار پرستار آمریکایی در مدت هشت سال دنبال شد. براساس این یافته که در نشریه پزشکی پلاس وان چاپ شده وزنه زدن، شنا رفتن یا حرکات مقاومتی مشابه برای پرورش دادن عضلات به کاهش خطر دیابت مرتبط است. به بزرگسالان توصیه می‌شود هفته ای حداقل دو بار از این نوع ورزش‌ها انجام دهند. فواید مشاهده شده در این مطالعه علاوه بر فایده دیگری بود که با ورزش‌های تنفسی به دست می‌آید. ورزش‌هایی مثل دویدن، دوچرخه سواری و شنا که به قلب و ریه فشار می‌آورد. میزان توصیه شده برای ورزش‌های تنفسی 150 دقیقه در هفته است. زنانی که ورزش‌های مقاومتی و تنفسی هر دو را انجام می‌دادند بیشترین فایده را بردند. خطر ابتلا به دیابت نوع دو در آنها 33 درصد کاهش نشان داد. کارشناسان از قبل می‌دانستند که ورزش‌های تنفسی اگر منظم باشد می‌تواند به دفع خطر دیابت نوع دو کمک کند. محققان دانشگاه هاروارد اشاره می‌کنند که مطالعه آنها کامل نیست چون مثلاً عمدتاً شامل زنان سفید پوست می‌شد. به علاوه بر اطلاعاتی تکیه کرد که شرکت کنندگان در مورد میزان ورزش ارائه کردند. اما پژوهشگران می‌گویند که این نتایج شبیه به همان چیزی است که در مورد مردان به دست آمده بود. دیابت نوع دو زمانی عارض می‌شود که سلول‌های تولید کننده انسولین در بدن توانایی تولید میزان کافی از آن را ندارند یا وقتی که انسولین تولید شده درست عمل نمی‌کند. انسولین به بدن امکان می‌دهد از شکر به عنوان منبع انرژی استفاده کند و اضافه آن را در کبد و عضلات ذخیره کند. اضافه وزن می‌تواند باعث دیابت شود. به گزارش موسسه دیابت در انگلیس هر یک کیلوگرم که از وزن کم شود تا 15 درصد از خطر ابتلا به این بیماری می‌کاهد. در همین زمینه: