

كيف تؤثر الحركة على مرضى السكري من النوع الثاني؟



يقول باحثون في #أستراليا المصابين بالنوع الثاني من #السكري الذين يجلسون طوال اليوم دون ممارسة أي #نشاط يتكون لديهم مزيج أكثر خطرا من الدهون في #الدم مقارنة مع من يتحركون أو يمارسون تمارين دورية خلال اليوم.

وقالت الدكتورة ميجان إس. جريس كبيرة الباحثين في الدراسة من معهد بيكر للقلب والسكري وجامعة موناخ في ملبورن "أوضحنا من قبل أن قطع فترات الجلوس الطويلة بنشاط خفيف بعد الوجبات يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري مثل ارتفاع معدلات السكر في الدم". وارتفاع الضغط.

وأوضحت #أبحاث سابقة أيضا أنالمرضى المصابين بالنوع الثاني من السكري لديهم معدلات متقلبة من الدهون في #الدم تساهم في الإصابة بالتهابات ومقاومة #الإنسولين، وأن #ممارسة التمارين قد تحسن من تلك المعدلات.

وقالت جريس عبر البريد الإلكتروني "ما وجدناه مثيرا للاهتمام في هذه الدراسة أن قطع فترات الجلوس يقلل أيضا من معدلات الدهون في مجرى الدم المرتبطة بالنوع الثاني من السكري ومضاعفاته. أظهرت دراستنا أن #التمارين الخفيفة أو المشي لها نفس الفوائد في تقليل نسبة #الدهون في الدم".

وفحصا لباحثون في الدراسة معدلات الدهون في الدم لدى 21 بالغاً أوزانهم تزيد عن المعدل المثالي أو يعانون من البدانة، ومصابين بالنوع الثاني من السكري في 3 ظروف مختلفة، وهي الجلوس طوال اليوم عدا الذهاب لدورة المياه، وقطع فترات الجلوس بمشي خفيف لمدة 3 دقائق كل نصف ساعة، وقطع فترات الجلوس بممارسة تمارين لمدة 3 دقائق كل نصف ساعة.

ووفقا لنتائج الدراسة التي نشرت في دورية "كلينيكال إندوكرينولوجي أند ميتابوليزم" فإن الجلوس المستمر خاصة بعد تناول وجبات رفع معدلات الدهون في الدم لديهم يتسبب في الالتهابات

أما ممارسة المشي الخفيف أو التمارين فقد غير كلاهما الأرقام إلى معدل أقل تسببا في الالتهابات وبقدرات أكبر على مقاومته، كما حسنت ممارسة التمارين الخفيفة من القدرة على حرق الدهون.

"وتعتبر دكتورة جريس أن أفضل نصيحة هي "قفوا.. وقللوا من الجلوس.. تحركوا أكثر خاصة بعد الوجبات