

# دراسة: ممارسة الرياضة ضرورية للسيطرة على مرض السكري



الثلاثاء 17 مايو 2016 12:05 م

أكدت دراسة أجراها باحثون في أستراليا ضرورة قيام مريض السكري بتمارين رياضية خفيفة لبضع دقائق كل نصف ساعة من أجل السيطرة على المرض بشكل أفضل.

وقد أجريت اختبارات على 24 بالغاً مصابين بالسكري ويعانون من زيادة الوزن، وتبين أن مستويات الجلوكوز والأنسولين في الدم، العناصر التي يمكن أن ترتفع عند عدم السيطرة على المرض جيداً، قد انخفضت عند قيام هؤلاء الأشخاص بممارسة المشي أو التمارين الخفيفة دون الجلوس لفترة طويلة.

وقال بادي ديمبسي، الباحث في معهد بيكر للقلب والسكري في ملبورن بأستراليا وأحد المشاركين في الدراسة: "إن الأنظمة البيولوجية لدى الإنسان تعمل على النحو الأمثل عندما نتحرك بشكل منتظم ونكون نشطين بدنياً، حيث إن فترات الجلوس الطويلة ولا سيما في أثناء العمل تعتبر فرصاً للحركة بشكل صحي مهدرة".

وهناك دراسات سابقة كانت تربط بين الخمول وزيادة خطر الإصابة بالسكري، ولكن لم تحدد أنواع التمرينات التي لربما تكون قادرة على مواجهة بعض الآثار السيئة للمرض.

ويؤكد الباحثون، على أهمية ممارسة تمارين رياضية خفيفة دون المشي، في تخفيض مستويات الدهون الثلاثية في الدم.

ويشير الباحثون إلى أن هذه التجارب لا يمكن أن تظهر الآثار البعيدة المدى لممارسة بعض التمارين على مرض السكري، ولكن يجب على المرضى ملاحظة أهمية نتائج هذه الدراسة من أجل عدم البقاء دون حركة لفترات طويلة.