



**مطالعات جدید نشان می دهد که فعالیت بدنی فراوان می تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را حتی برای افرادی با ریسک ژنتیکی بالا، کاهش دهد.** به گزارش 90 البرز به نقل از **تکنیک**، نتایج یک مطالعه از دانشگاه سیدنی نشان می دهد که بیش از یک ساعت ورزش روزانه با شدت متوسط تا شدید با کاهش 74 درصدی خطر ابتلا به دیابت نوع 2 همراه است. این مطالعه بر نقش فعالیت بدنی در پیشگیری از این بیماری تأکید داشت.

بحققان می گویند این مطالعه نشان می دهد که داشتن میزان بالاتر فعالیت بدنی باید به عنوان یک استراتژی اصلی برای پیشگیری از دیابت نوع 2، ترویج شود. **مطالعه** انجام شده شامل 59 هزار و 325 بزرگسال بود که در شروع مطالعه از یک سری شتابسنج (ردیاب‌های فعالیت فیزیکی بر روی مچ دست) استفاده کردند و سپس برای بررسی نتایج، تا هفت سال تحت نظر قرار گرفتند.

داده های این بررسی شامل نشانگرهای ژنتیکی مرتبط با خطر بالاتر ابتلا به دیابت نوع 2 بود. خطر ابتلا به دیابت نوع 2 در افراد دارای استعداد ژنتیکی بالا در مقایسه با افرادی که امتیاز ژنتیکی پایینی داشتند، 2.4 برابر بیشتر بود.

این مطالعه نشان داد که بیش از یک ساعت فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید در روز با 74 درصد خطر کمتر ابتلا به دیابت نوع 2 در مقایسه با شرکت‌کنندگانی بود که کمتر از 5 دقیقه فعالیت بدنی در روز داشتند. این یافته ها حتی زمانی که عوامل دیگر، از جمله استعداد ژنتیکی در نظر گرفته شد، بازهم نتایج مشابهی ارائه می کرد.

یکی دیگر از یافته‌های قانع‌کننده این بود که شرکت‌کنندگان با استعداد ژنتیکی بالاتر برای این بیماری که در گروه فعال‌تری از لحاظ جسمی بودند، در مقایسه با افراد با خطر ژنتیکی پایین اما در گروه کم‌فعالیت، خطر ابتلا به دیابت نوع 2 کمتری داشتند.

ملودی دینگ، نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: اگرچه نقش ژنتیک و فعالیت بدنی در شروع دیابت نوع 2 به خوبی ثابت شده است، اما تاکنون بیشتر داده‌ها توسط خود بیماران گزارش شده بودند و اطلاعات کمی در مورد این ارتباط وجود داشت.

ما نمی‌توانیم ژنتیک و سابقه خانوادگی خود را کنترل کنیم، اما با داشتن یک سبک زندگی فعال، می‌توان با بسیاری از خطرات دیابت نوع 2 مقابله کرد.

بحققان، فعالیت بدنی با شدت متوسط را به عنوان حرکتی توصیه می‌کنند که باعث تعریق و کمی تنگی نفس می‌شوند، مانند پیاده‌روی سریع. نمونه‌هایی از فعالیت‌های بدنی شدید شامل دویدن، رقص، تمرینات هوازی، دوچرخه‌سواری در سربالایی یا با سرعت بالا هستند. در واقع همه فعالیت‌هایی که شما را چار تنگی نفس می‌کنند یا باعث می‌شوند شما سنگین نفس بکشید، فعالیت بدنی شدید محسوب می‌شوند.

دیابت یک نگرانی جهانی برای سلامت عمومی است. در سال 2021، 537 میلیون بزرگسال در سراسر جهان مبتلا به دیابت بودند. در سال 2020 فقط حدود 1.2 میلیون استرالیایی به دیابت نوع 2 مبتلا بودند.

دینگ می‌گوید: امید ما این است که این مطالعه دستورالعمل‌های بالینی و بهداشت عمومی را اطلاع‌رسانی کند تا بتواند به پیشگیری از بیماری‌های مزمن به افراد کمک کند.