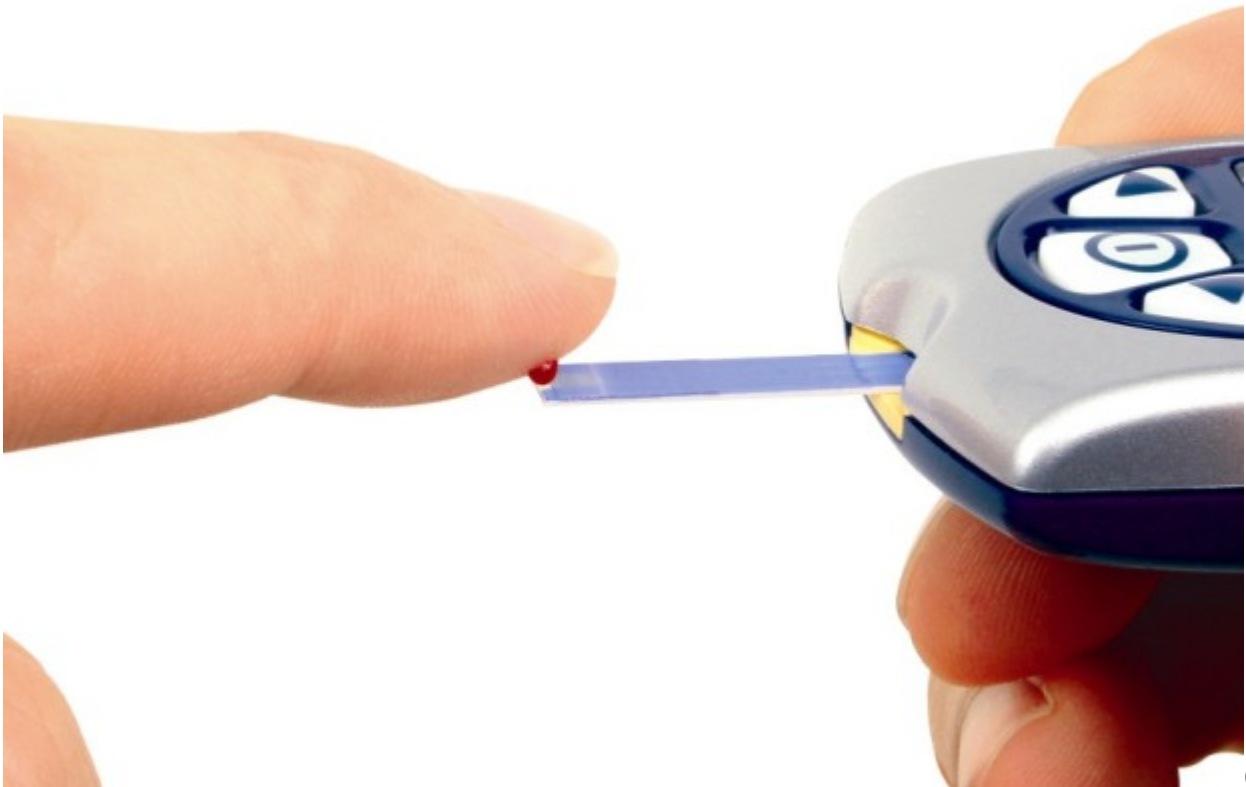


Τα οφέλη της άσκησης σε άτομα με υψηλό



Οι

διαβητικοί ασθενείς που γυμνάζονται, μπορούν να πετύχουν μείωση της περιφέρειας μέσης και του σωματικού λίπους και καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο, ακόμη και χωρίς βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, σύμφωνα με νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό Diabetes Care.

Σε γενικές γραμμές, η τακτική άσκηση οδηγεί σε βελτίωση της φυσικής κατάστασης, η οποία αξιολογείται σύμφωνα με την καρδιο-αναπνευστική ικανότητα του ατόμου. Ωστόσο, σε ορισμένα άτομα δεν παρατηρείται βελτίωση της φυσικής κατάστασης, παρά τη συστηματική προπόνηση. Οι ερευνητές λοιπόν, θέλησαν να εξετάσουν κατά πόσο η άσκηση μπορεί να βελτιώσει το γλυκαιμικό έλεγχο ακόμη και σε άτομα που ανήκουν στην παραπάνω κατηγορία και πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη.

Οι εθελοντές χωρίστηκαν σε 4 ομάδες: ομάδα ελέγχου, που δεν πραγματοποίησε κανένα είδος άσκησης (1), ομάδα που πραγματοποίησε αερόβια άσκηση (2), ομάδα που πραγματοποίησε πρόγραμμα ασκήσεων αντιστάσεων (3) και ομάδα που πραγματοποίησε συνδυασμό αερόβιας άσκησης και ασκήσεων αντιστάσεων (4).

Συνολικά, παρατηρήθηκε μείωση της περιφέρειας μέσης, του σωματικού λίπους και των επιπέδων γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης σε όλες τις ομάδες που πραγματοποίησαν κάποιο είδος άσκησης, ανεξάρτητα από το αν οι συμμετέχοντες βελτίωσαν την καρδιο-αναπνευστική τους ικανότητα ή όχι. Μάλιστα, παρατηρήθηκε μείωση των παραπάνω δεικτών και μεταξύ των ατόμων που δεν πέτυχαν βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, επιβεβαιώνεται πως τα προγράμματα συστηματικής άσκησης θα πρέπει να συστήνονται σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, ενώ η βελτίωση της καρδιο-αναπνευστικής ικανότητας δε φαίνεται να αποτελεί προϋπόθεση για την ευεργετική δράση της άσκησης στη διαχείριση του διαβήτη.

Πηγή: neadiatrofis.gr