



Μαρία

Παπαδοδημητράκη

Κάθε ώρα που περνάτε καθισμένοι μπροστά στην τηλεόραση, φαίνεται να αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη, όπως και το να κοιμάστε αργά το βράδυ.

Πόσες ώρες την ημέρα περνάτε μπροστά στην τηλεόραση; Σύμφωνα με ερευνητές κάθε ώρα που αφιερώνετε στην συσκευή αυτή φαίνεται να αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη. Πιο συγκεκριμένα, μελέτη στο περιοδικό «Diabetologia» έδειξε ότι κάθε ώρα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο να νοσήσετε κατά 3,4%. Οι ειδικοί εξηγούν ότι η καθιστική ζωή αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα αύξησης του σωματικού **βάρους, που με τη σειρά του αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την εκδήλωση διαβήτη.**

Στην μελέτη, που εξέταζε το πώς μπορεί να περιοριστεί η πιθανότητα εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 σε ενήλικες με υψηλό κίνδυνο, συμμετείχαν 3.234 υπέρβαροι άνδρες και γυναίκες, ηλικίας άνω των 25 ετών. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες: η μία λάμβανε μετφορμίνη (ένα φάρμακο που μειώνει την παραγωγή γλυκόζης στο [ήπαρ](#)), η άλλη αύξησε το επίπεδο σωματικής δραστηριότητάς της και η τρίτη έπαιρνε ένα χάπι placebo. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσοι ήταν

στην ομάδα του εικονικού φαρμάκου και στην ομάδα της μετφορμίνης, μείωσαν το χρόνο που περνούσαν καθιστοί μόνο κατά εννέα λεπτά ή λιγότερο.

Η επικεφαλής της έρευνας, Δρ. Andrea Kriska από το Πανεπιστήμιο του Πίτσμπουργκ, δήλωσε ότι «οι μελλοντικές προσπάθειες παρέμβασης θα πρέπει να επικεντρώνονται στην αύξηση της δραστηριότητας, τη μείωση του βάρους, καθώς και των ωρών που περνάμε καθισμένοι».

Επιπλέον, δεύτερη έρευνα, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism», έδειξε ότι εκείνοι που αργούν να κοιμηθούν το [βράδυ](#) είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν διαβήτη, εξαιτίας της διατάραξης του βιολογικού τους ρολογιού και των διατροφικών τους συνηθειών σε σχέση με όσους ξυπνούσαν νωρίς (ακόμα και αν κοιμόντουσαν τις ίδιες ώρες).

Πηγή: vita.gr