

# تحرك بیشتر به معنای ريسك کمتر ديابت در زنان

25 آذر 1401

بر اساس تجزيه و تحليل جديد، دستگاه های تناسب اندام پوشيدنی بينش جديدي در مورد رابطه بين فعاليت بدنی و ديابت نوع ۲ ارائه می دهند.

ساینس دیلی نوشت: **ديابت نوع ۲** شایعترین شکل این بیماری است که ۹۰ تا ۹۵ درصد افراد مبتلا به ديابت را تحت تأثیر قرار می دهد. در ديابت نوع ۲، بدن در برابر عمل انسولين مقاوم است، به این معنی که نمی تواند به درستی از انسولين استفاده کند، بنابراین نمی تواند قند را به سلولها برساند. ديابت نوع ۲ اغلب در افراد بالای ۴۵ سال ایجاد می شود، اما در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان جوان هم تشخيص داده می شود.

دکتر «آندرو پری»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز پزشکی دانشگاه وندربیلت در تنسی، گفت: «ما رابطه بين فعاليت بدنی و ديابت نوع ۲ را با رویکردی نوآورانه با استفاده از داده های دستگاه های پوشيدنی مرتبط با سوابق سلامت الکترونیکی در یک جمعیت واقعی بررسی کردیم. ما دریافتیم افرادی که زمان بیشتری را در هر نوع فعاليت بدنی سپری می کنند، کمتر در معرض خطر ابتلاء به ديابت نوع ۲ هستند. داده های ما اهمیت تحرك بدن را هر روز برای کاهش خطر ابتلاء به ديابت نشان می دهد.»

محققان داده های ۵۶۷۷ شرکت کننده را که در برنامه تحقیقاتی بين سال های ۲۰۱۰-۲۰۲۱ شرکت کرده بودند، تجزيه و تحليل کردند. حدود ۷۵ درصد از شرکت کنندگانی که محققان مورد مطالعه قرار دادند زن بودند.

محققان ۹۷ مورد جديد ديابت را طی ۴ سال پیگیری در مجموعه داده ها پیدا کردند. آنها مشاهده کردند احتمال ابتلاء به ديابت نوع ۲ در افرادی که میانگین تعداد گام های روزانه شان ۱۰۷۰۰ است، ۴۴ درصد کمتر از افرادی است که ۶۰۰۰ قدم برداشته بودند.