

کاهش وزن علاوه بر کنترل دیابت از خطر بیماری قلبی کم می کند

8 بهمن 1402

یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که برای کمک به کنترل دیابت وزن خود را کاهش می دهند، مزایای سلامتی قابل توجه دیگری برای تمام تلاش های خود دریافت می کنند.

به گزارش هلت دی نیوز، محققان گزارش دادند که کاهش وزن قابل توجهی که حتی منجر به بهبودی کوتاه مدت در دیابت نوع ۲ شد، باعث کاهش ۴۰ درصدی در بیماری قلبی و ۳۳ درصدی کاهش نرخ بیماری کلیوی شد.

«ادوارد گرگ»، سرپرست بخش سلامت جمعیت دانشگاه پزشکی و بهداشت RSCI در دوبلین ایرلند، گفت: «این خبر دلگرم کننده ای برای کسانی است که می توانند از دیابت نوع ۲ بهبود یابند.»

برای این مطالعه، محققان ۵۱۴۵ بزرگسال دارای اضافه وزن یا چاق مبتلا به دیابت نوع ۲ را به مدت ۱۲ سال پیگیری کردند.

حدود ۱۸ درصد از بیمارانی که به طور تصادفی به یک رژیم غذایی فشرده و برنامه سبک زندگی اختصاص داده شدند، دیابت خود را تا حدی کنترل کردند که نیازی به دارو نداشتند و سطح قند خونشان طبیعی شده بود.

محققان دریافتند که این بیماران نسبت به بیمارانی که به بهبودی نرسیدند، با نرخ کمتر بیماری قلبی و کلیوی روبرو بودند.

علاوه بر این، خطر بیماری قلبی یا کلیوی در افرادی که بهبودی طولانی مدت داشتند، بیشتر کاهش یافت.

خطر ابتلاء به بیماری قلبی در افرادی که حداقل چهار سال بهبودی را تجربه کرده بودند، ۴۹ درصد و خطر بیماری کلیوی ۵۵ درصد کاهش یافت.

ماندن در دوره بهبودی آسان نیست. محققان خاطرنشان کردند که تنها ۳ درصد از بیماران تا سال هشتم مطالعه هنوز در حال بهبودی بودند.

اما حتی دوره های کوتاه مدت بهبودی در مقایسه با بیمارانی که هرگز به بهبودی نرسیدند، با نرخ کمتر بیماری قلبی و کلیوی مرتبط بود.