

# تحرك بیشتر به معنای ريسك کمتر ديابت در زنان

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 می‌دهد. در ديابت نوع ۲، بدن در برابر عمل انسولين مقاوم است، به این معنی که نمی‌تواند به درستی از انسولين استفاده کند، بنابراین نمی‌تواند قند را به سلول‌ها برساند. ديابت نوع ۲ اغلب در افراد بالای ۴۵ سال ایجاد می‌شود، اما در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان جوان هم تشخیص داده می‌شود.

دکتر «اندرو پیری»، 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 داده‌های دستگاه‌های 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 می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلاء به ديابت نوع ۲ هستند. داده‌های ما اهمیت تحرك بدن را هر روز برای کاهش خطر ابتلاء به ديابت نشان می‌دهد.»

محققان داده‌های ۵۶۷۷ شرکت‌کننده را که در برنامه تحقیقاتی بين سال‌های ۲۰۱۰-۲۰۲۱ شرکت کرده بودند، تجزيه و تحليل کردند. حدود ۷۵ درصد از شرکت‌کنندگانی که محققان مورد مطالعه قرار دادند زن بودند.

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