

6 تمارين تُساعد في تقليل مرض السكري

5 نوفمبر، 2024



يسبب مرض السكري من النوع الثاني للشخص ارتفاعا في مستويات سكر الدم ويمكن أن يكون ضارا إذا ترك دون علاج. ومن بين أفضل الطرق للتحكم في سكر الدم ممارسة التمارين الرياضية لكن أي نوع من التمارين يعد الأفضل؟

يعد مرض السكري من النوع الثاني حالة منتشرة يمكن أن تكون أعراضها العطش الشديد والحاجة إلى التبول كثيرا والتعب، وإذا ترك المرض دون علاج، يمكن أن يقود إلى مضاعفات على المدى الطويل مثل أمراض الكلى وتدمير الأعصاب ومشاكل العين، وبجانب اتباع نظام غذائي، البقاء نشطا يمكن أن يساعد في التحكم في مستويات سكر الدم. ولكن ما هي التمارين الرياضية الأكثر فاعلية؟

أوضحت هيئة الصحة البريطانية أن المعدل المتوسط لممارسة الرياضة متوسطة الكثافة مثل الأيروبيكس هو 150 دقيقة في الأسبوع، وشرح موقع ديابتس دوت كوم المتخصص في أمراض السكري: "تعني الرياضة متوسطة الكثافة في الأساس رفع معدل ضربات القلب والتعرق." ومن بين التمارين الموصى بها، المشي السريع، والركض الخفيف، وقيادة الدراجات، ولعب التنس، والأيروبيكس المائي، والتجديف، ويضيف الموقع: "قطع الحشائش وتنظيف المنزل وأداء المهام المنزلية مثل

التسوق لا يعد من بين الأنشطة التي تحتسب من الـ150 دقيقة الأسبوعية لممارسة الرياضة، ومع ذلك، فإن كلما قضيت وقتاً أقل جالسا دون حركة، فإن صحتك ستكون أحسن."

وأشار: "السلوك الذي يعتمد على الجلوس لفترات طويلة يزيد من خطر زيادة الوزن والسمنة، والذي يتحول إلى خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسكري."، موضحاً: "ممارسة 150 دقيقة من التمارين في الأسبوع يمكن أن يقسم إلى 15 دقيقة من الأنشطة المفعمة بالنشاط لـ5 أيام في الأسبوع. وتعني المفعمة بالنشاط التي تزيد من سرعة التنفس وتزيد من صعوبة الكلام. مثل الركض أو ركوب الدراجة السريع أو صعود التل أو السباحة السريعة."

ووجدت دراسة من قبل جامعة مستشفى آرهوس في الدنمارك أن التمارين عالية الكثافة تلعب دوراً في تقليل الإصابة بخطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني وتحافظ على مستوى السكر في الدم في معدل صحي.