

Σε διαβητικούς τύπου 2, συχνά τρίλεπτα διαλλείματα άσκησης μείωσαν τα επίπεδα της γλυκόζης και της ινσουλίνης.

Αυστραλοί ερευνητές έδειξαν ότι συχνά διαλλείματα παρατεταμένου καθίσματος βελτιώνουν το μεταβολισμό της γλυκόζης σε υπέρβαρους μη διαβητικούς ενήλικες που έχουν καθιστική ζωή. Οι ίδιοι ερευνητές μελέτησαν 24 παχύσαρκους διαβητικούς που δεν ασκούνται (μέση τιμή γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης 7,2%) οι οποίοι είτε δεν έπαιρναν αντιδιαβητικά φάρμακα είτε έπαιρναν μόνο μετφορμίνη.

Σε τρεις συνεχόμενες μέρες, μεταξύ των οποίων μεσολαβούσαν 1-2 εβδομάδες κενές, οι συμμετέχοντες καθόντουσαν για 7 ώρες και έτρωγαν συγκεκριμένο πρωινό και μεσημεριανό. Την πρώτη μέρα οι συμμετέχοντες έμειναν καθιστοί όλη την ώρα και σηκώθηκαν μόνο για την τουαλέτα. Τη δεύτερη μέρα, σηκωνόντουσαν κάθε 30 λεπτά για να περπατήσουν ελαφρά (3,2 km/h) σε διάδρομο για 3 λεπτά. Την τρίτη μέρα, σηκωνόντουσαν κάθε 30 λεπτά για να κάνουν απλές ασκήσεις αντίστασης (ημι- καθίσματα, άρσεις κνημών, συσπάσεις γλουτιαίων, άρσεις γονάτων) για 3 λεπτά. Κάθε μισή ώρα μετρούνταν η γλυκόζη και η ινσουλίνη στο αίμα.

Βρέθηκε ότι η ινσουλίνη και η γλυκόζη ήταν σημαντικά χαμηλότερες τις μέρες που περπατούσαν και έκαναν τις ασκήσεις.

Συμπέρασμα

Διακόπτοντας το παρατεταμένο κάθισμα με περπάτημα ή ασκήσεις αντίστασης για σύντομο χρόνο μπορεί να βελτιώσει τη γλυκαιμική ρύθμιση σε διαβητικούς με καθιστική ζωή που ρυθμίζονται είτε με διαίτα είτε με μετφορμίνη. Η πρόκληση είναι για τους εργοδότες να βρουν τρόπους για τους εργαζόμενους να ενσωματώσουν τη φυσική δραστηριότητα στο καθιστικό εργασιακό περιβάλλον, χωρίς να μειώνεται η απόδοση στην εργασία τους.

Το άρθρο αποτελεί ανασκόπηση από τον Allan S. Brett, MD στο NEJM Journal Watch του αντίστοιχου άρθρου που δημοσιεύτηκε στο Diabetes Care από τους Dempsey PC et al, στο τεύχος Ιουνίου 2016.