گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۲۰۸۸
دوشنبه ۱۷ خرداد ۱۴۰۰ ۱۲:۲۳

بهترین زمان ورزش برای دیابتی ها

زمان ورزش در بیماران دیابتی بسیار مهم است.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، افرادی که اضافه وزن دارند و در معرض ابتلا به دیابت هستند، بهتر است شب‌ها ورزش کنند.
محققان تاثیر ورزش در گروهی از مردان ۳۰ تا ۴۵ ساله چاق که سبک زندگی بی‌تحرک داشتند را بررسی کردند. از آنها خواسته شد رژیم غذایی چرب مانند همیشه را ادامه دهند اما صبح یا شب ورزش کنند. محققان دریافتند که تاثیرهای مثبت ورزش در زمینه سلامت سیستم قلبی-عروقی و تنفسی تفاوتی ندارد اما ورزش در ساعات ابتدای شب به کاهش تمرکز گلوکز خون طی شب کمک می‌کند. این نکته در مورد افراد در معرض خطر دیابت نوع ۲ اهمیت دارد زیرا آنها معمولا دچار افزایش قند خون در شب می‌شوند. البته چنین تاثیری در مورد تنظیم کلسترول خون نیز وجود دارد.
این مطالعه نشان می‌دهد که ورزش در ساعات مختلف روز تاثیرات متفاوتی دارد و به‌عنوان مثال ورزش صبحگاهی در حالت ناشتا به چربی‌سوزی کمک می‌کند. البته محققان تاکید دارند که آنچه در مورد تاثیرهای ورزش بیش از هر چیز اهمیت دارد، تداوم تمرین ها و گنجاندن در برنامه روزانه است.