دراسة: المشي 3 دقائق كل نصف ساعة يخفض السكر في الدم

أشارت دراسة حديثة عُرضت في مؤتمر خيري لجمعية السكري في المملكة المتحدة إلى أن المشي لمدة 3 دقائق كل نصف ساعة يساعد في خفض نسبة السكر في الدم.

ووفقاً لشبكة «بي بي سي» البريطانية، فقد أظهرت الدراسة، التي أجريت على 32 شخصاً مصاباً بداء السكري من النوع الأول، انخفاض مستويات السكر في الدم عند قيام المشاركين برياضة المشي لدقائق قليلة، لا تتخطى الثلاث دقائق، كل نصف ساعة على مدى سبع ساعات.

وتعليقاً على نتائج الدراسة، قالت جمعية السكري البريطانية، التي مولت الدراسة، إن «الأنشطة الخفيفة، قصيرة المدة» يمكنها أن تقدم تغييرات سهلة وعملية وغير مكلفة لمساعدة مرضى السكري.

وتحدث هذه المشكلة الصحية عندما يهاجم الجهاز المناعي للجسم الخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس.

وهذا يعني أن البنكرياس يصبح غير قادر على إنتاج الأنسولين، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.

وعلى المدى البعيد، يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى مضاعفات مثل الفشل الكلوي ومشاكل العين والنوبات القلبية.

وتقول مديرة الأبحاث في جمعية السكري البريطانية، إليزابيث روبرتسون، إنه بالنسبة للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول، فإن إدارة مستويات السكر في الدم يوماً بعد يوم يمكن أن تحسن صحتهم بشكل ملحوظ.

وأضافت روبرتسون: «الأمر مشجع بشكل لا يصدق، فما وجدته النتائج يجعل الأمر بسيطاً، وعملياً. يمكنك على سبيل المثال أن تجري محادثاتك الهاتفية وأنت تمشي، أو أن تضبط إنذار الهاتف ليذكرك بالسير قليلاً كل نصف ساعة».

وأكدت روبرتسون أنهم يتطلعون إلى مزيد من البحث لفهم الفوائد طويلة الأجل لهذا النهج.