# مفاجأة علمية: الرياضة تمنع السكري رغم التقدم في العمر



كشفت دراسة أجراها علماء من كولومبيا، إن التمارين البدنية تخفّض فرص الإصابة بالسكري حتى في سن متقدمة.

العلماء الكولومبيون وأثناء دراستهم لمرض السكري وطرق الوقاية منه، قاموا "بتحليل بيانات 366 مريضا مشاركا في برنامج تقييم مخاطر القلب والأوعية الدموية بين عامي 2019 و2023، حيث راجعوا البيانات التي تتعلق بالنشاط البدني لهؤلاء الناس، والبيانات التي تتعلق بحالتهم الصحية، وتبين لهم أن النشاط البدني لمدة تزيد عن 150 دقيقة أسبوعيا ترفع فرص إبعاد مرحلة الإصابة بمرض السكري إلى أربعة أضعاف".

وشملت الدراسة "أشخاصا متوسط أعمارهم 69.5 سنة، نصفهم من النساء، حيث أظهرت النتائج أن التمارين المنتظمة كانت العامل الأكثر فاعلية في تحسين الحالة الصحية والوقاية من مرض السكري".

وبينت الدراسة ايضا أن "مستويات الهيموغلوبين الغليكوزي المرتفعة في الدم وزيادة الوزن، تقلل من فرص استعادة مستويات السكر الطبيعية في الجسم بشكل ملحوظ".

وشدد الباحثون على "أهمية المراقبة الدورية للصحة ضمن برامج الوقاية من أمراض القلب والسكري،

لاكتشاف استراتيجيات فعّالة للسيطرة على مرحلة ما قبل السكري، كما ونوهوا إلى ضرورة إجراء دراسات أوسع على مستوى السكان لتأكيد هذه النتائج".