

Ο διαβήτης απειλεί περισσότερους όσους δουλεύουν πολλές ώρες σε χειρωνακτική εργασία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα διεθνή επιστημονική έρευνα

Στατιστική ανάλυση έδειξε ότι όσοι κάνουν χειρωνακτικές και άλλες υποβαθμισμένες δουλειές, δουλεύοντας πάνω από 55 ώρες εβδομαδιαίως, έχουν κατά μέσο όρο 30% μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2

Οι άνθρωποι που δουλεύουν πάνω από 55 ώρες την εβδομάδα και κάνουν κάποια χειρωνακτική εργασία ή έχουν κάποια άλλη χαμηλά αμειβόμενη δουλειά, αντιμετωπίζουν σημαντικά αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη, σύμφωνα με μια νέα διεθνή επιστημονική έρευνα, την μεγαλύτερη του είδους της μέχρι σήμερα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την καθηγήτρια επιδημιολογίας Μίκα Κιβιμάκι του University College του Λονδίνου (UCL), που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό «Lancet», μελέτησαν (μετα-ανάλυση) στοιχεία από τέσσερις δημοσιευμένες και 19 αδημοσίευτες μελέτες πάνω στη σχέση πολύωρης εργασίας και διαβήτη.

Η στατιστική ανάλυση, που αφορούσε στοιχεία για συνολικά 222.100 άνδρες και γυναίκες στην Ευρώπη, τις ΗΠΑ, την Ιαπωνία και την Αυστραλία για μια περίοδο επτάμισι ετών, έδειξε ότι όσοι κάνουν χειρωνακτικές και άλλες υποβαθμισμένες

δουλειές, δουλεύοντας πάνω από 55 ώρες εβδομαδιαίως, έχουν κατά μέσο όρο 30% μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, σε σχέση με όσους εργάζονται 35 έως 40 ώρες την εβδομάδα.

Ο μεγαλύτερος κίνδυνος είναι άσχετος με το αν κανείς εργάζεται σε νυχτερινές βάρδιες, κάτι πάντως που, όπως έχουν δείξει προηγούμενες μελέτες, αυξάνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας και διαβήτη. Είναι επίσης αξιοσημείωτο ότι ο αυξημένος κίνδυνος αφορά μόνο όσους κάνουν χειρωνακτικές και χαμηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου δουλειές. Αλλιώς, στις μη χειρωνακτικές δουλειές, δεν παρατηρείται κάποια διαφορά στον κίνδυνο διαβήτη, είτε κανείς εργάζεται 35 είτε 55 ώρες την εβδομάδα.

Οι ερευνητές επεσήμαναν την ανάγκη να διερευνηθεί περαιτέρω γιατί ο αυξημένος κίνδυνος έχει μια τέτοια «ταξική» διάσταση. Ως πιθανές εξηγήσεις ανέφεραν ότι όσοι δουλεύουν σε κακοπληρωμένες δουλειές, συνήθως έχουν λιγότερες ευκαιρίες να χαλαρώσουν στον ελεύθερο χρόνο τους, να ασκηθούν, να κάνουν υγιεινή ζωή κ.α.

«Αν και η πολλή δουλειά είναι απίθανο να αυξήσει τον κίνδυνο διαβήτη στον καθένα, οι γιατροί θα πρέπει να έχουν επίγνωση ότι υπάρχει σημαντικά αυξημένος κίνδυνος για τους ανθρώπους ειδικά που κάνουν χαμηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου δουλειές», δήλωσε η Μίκα Κιβιμάκι.

Πηγή: protothema.gr