

Η διακοπή του «καθισιού» βελτιώνει τα επίπεδα



Νέα

μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό της Αμερικανικής Ενδοκρινολογικής Εταιρίας, δείχνει πως η διακοπή του παρατεταμένου χρόνου τηλεθέασης ή άλλων καθιστικών δραστηριοτήτων, μέσω ολιγόλεπτων διαλειμμάτων άσκησης, μπορεί να βελτιώσει τα επίπεδα σακχάρου στα παιδιά.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές εξέτασαν την καθιστική συμπεριφορά και συγκεκριμένους μεταβολικούς δείκτες σε 28 παιδιά ηλικίας 7 έως 11 ετών, που είχαν φυσιολογικό σωματικό βάρος. Σε δύο διαφορετικές μέρες, τα παιδιά ασχολήθηκαν με καθιστικές δραστηριότητες για τρεις ώρες συνεχόμενα, ή πραγματοποιούσαν διαλείμματα διάρκειας 3 λεπτών κάθε μισή ώρα, μέσα στο παραπάνω διάστημα, κατά τη διάρκεια των οποίων περπατούσαν σε διάδρομο. Επιπλέον, στα παιδιά δόθηκε ένα ζαχαρούχο ρόφημα, ώστε να εξεταστεί ο μεταβολισμός της γλυκόζης μετά την κατανάλωσή του.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, φάνηκε πως όταν τα παιδιά έκαναν διαλείμματα για περπάτημα, τα επίπεδα γλυκόζης και ινσουλίνης στο αίμα ήταν χαμηλότερα, από ότι όταν κάθονταν συνεχόμενα. Το εν λόγω εύρημα δείχνει πως επιτυγχάνεται

καλύτερος έλεγχος των επιπέδων σακχάρου, όταν διακόπτεται ο παρατεταμένος καθιστικός χρόνος.

Όπως αναφέρει ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, ο παρατεταμένος καθιστικός χρόνος μετά την κατανάλωση των γευμάτων, μειώνει την ικανότητα των μυών να συμβάλλουν στην απομάκρυνση της γλυκόζης από την κυκλοφορία του αίματος. Έτσι το σώμα παράγει περισσότερη ινσουλίνη, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε δυσλειτουργία των β-κυττάρων του παγκρέατος και αύξηση του κινδύνου εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη τύπου II.

Ωστόσο, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, υποστηρίζουν ότι ακόμη και ολιγόλεπτα διαλείμματα δραστηριότητας, μπορούν να αποτρέψουν αυτό το φαινόμενο, τουλάχιστον σε βραχυπρόθεσμο επίπεδο.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη nadiatrofis.gr