

## Σύμμαχος του διαβήτη το... καθισιό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Όσο περισσότερο κάθεται κάποιος τόσο περισσότερο αυξάνει τις πιθανότητες να κάνει την εμφάνιση του ο διαβήτης*

Κάθε πρόσθετη ώρα μπροστά σε τηλεόραση ή υπολογιστή αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης της πάθησης

Σύμμαχος του διαβήτη το... καθισιό

Κάθε πρόσθετη ώρα που κάποιος μέσα στη μέρα περνά καθισμένος, π.χ. μπροστά στον υπολογιστή ή στην τηλεόραση, σχετίζεται με μια αύξηση κατά 22% του κινδύνου εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, σύμφωνα με μια νέα ολλανδική επιστημονική έρευνα.

Η μελέτη

Ερευνητές του Πανεπιστημίου του Μάαστριχτ, με επικεφαλής τη Τζούλιαν βαν ντερ Μπεργκ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στην επιθεώρηση «Diabetologia» της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη Μελέτη του Διαβήτη, μελέτησαν περίπου 2.500 άνδρες και γυναίκες με μέση ηλικία 60 ετών. Οι συμμετέχοντες φορούσαν ειδική συσκευή καταγραφής όλο το 24ωρο, η οποία παρακαλούσε τη σωματική δραστηριότητά τους, έτσι ώστε οι επιστήμονες να γνωρίζουν πόσο καθιστική ζωή έκανε ο καθένας.

Παράλληλα, οι συμμετέχοντες έκαναν τεστ για να φανεί η ανοχή του οργανισμού τους στη γλυκόζη. Όπως διαπιστώθηκε, το 56% των συμμετεχόντων είχαν φυσιολογικό μεταβολισμό γλυκόζης, το 15% διαταραγμένο μεταβολισμό και το 29% διαβήτη τύπου 2. Οι διαβητικοί ήσαν αυτοί που περνούσαν περισσότερη ώρα καθισμένοι, περίπου 26 λεπτά τη μέρα περισσότερα σε σχέση με τα υπόλοιπα άτομα κατά μέσο όρο. Ο αυξημένος κίνδυνος για διαβήτη υπολογίσθηκε σε 22% ανά πρόσθετη ώρα καθιστικής ζωής. Οι ερευνητές επεσήμαναν την επίπτωση για τη δημόσια υγεία από τη συσχέτιση καθιστού-διαβήτη.

**Πηγή:** [tovima.gr](http://tovima.gr)