

## **Физическая нагрузка станет препятствием к развитию сахарного диабета – еще одно качественное научное подтверждение.**

Дорогие друзья! В рамках Месячника осведомленности о сахарном диабете, традиционно приуроченного ко Всемирному Дню борьбы с диабетом (14 ноября) мы готовы поделиться с Вами «хорошей новостью»: развитие сахарного диабета 2 типа можно и несложно предотвратить!

Эффективность физических тренировок, активного образа жизни для предотвращения возникновения и прогрессирования сахарного диабета уже неоднократно был доказан. Это заболевание к счастью попало в разряд тех болезней, которые «находятся в наших с вами руках». Не существует научных исследований, которые так или иначе не доказали бы хорошее влияние физической активности. Преддиабет – состояние, при котором есть нарушенная толерантность к глюкозе и еще не развились грозные осложнения. Не допустить его переход в диабет – в ваших силах! И это несложно. Люди с преддиабетом представляют собой большую группу населения; и они имеют серьезный риск развития диабета а вместе с ним преждевременно смерти ввиду осложнений диабета. Им не прописаны лекарства и порой их мотивация на изменение образа жизни низкая. В лучшем случае люди меняют привычки питания, гораздо реже они становятся физически активными.

Вот результаты исследования которые неделю назад были опубликованы в одном из ведущих научных мировых медицинских журналов – JAMA Int Med (журнал Американской медицинской ассоциации), которые мотивируют нас с вами на активный образ жизни.

Исследование продолжалось с 2011 по 2019 год, в него вошли 1028 человек. Кто были эти люди? Это лица, которым не был выставлен диагноз сахарного диабета, но у них был незначительно (до 7.0 ммоль/л) повышен уровень глюкозы натощак и/или уровень гликированного гемоглобина (до 6.5 ммоль/л). Это были и мужчины и женщины, средний возраст составил 63,4 года, практически все они имели избыточный вес (индекс массы тела составил 31.5 кг/м<sup>2</sup>).



Исследование было контролируемо-рандомизированным, что делает его исследованием с наивысшей степенью доказанности результатов. Это означает что в 3 группы – контрольную и 2 группы вмешательства участники были разделены случайным образом. 424 участника вошли в группу вмешательства, которое включало в себя 6 обучающих и 15 поддерживающих сессий по самостоятельному увеличению физической активности (специально

разработанных). 426 участника занимались по этим программам вместе с обученными волонтерами, 178 – вошли в контрольную группу (в которой люди вели обычный, не слишком активный образ жизни). Сахарный диабет в течение 8 лет наблюдения развился у 156 человек.

Но вдумайтесь в цифры! Из этих 156 пациентов с развившимся сахарным диабетом 2 типа - 23% были из группы контроля (напомним, это лица, которые на занимались физическими упражнениями) и соответственно 13% и 15% - соответственно участниками, которые занимались самостоятельно или с волонтерами. Заметьте, разница между 2 и 3 группами была невелика (как говорят ученые, статистически незначима), а это подтверждает то, что заниматься можно без посторонней помощи.



Таким образом, результаты исследования показали, что сахарный диабет **практически в 2 раза реже развивался у физически активных участников**. Это потрясающий результат. От себя добавим, что далеко не каждое лекарство бывает настолько эффективным.

Наши рекомендации, важность которых подтвердили результаты описанного исследования:

- задумайтесь и согласитесь, что физическая активность - разумная, после консультации с врачом, - снижает риск развития многих заболеваний, в том числе сахарного диабета, в том числе у лиц, которые уже стоят на пороге его развития;
- выберите для себя наиболее удобный способ движения - гуляйте, ходите с палками, плавайте танцуйте, катайтесь на велосипеде
- **не откладывайте!** Завтра у вас появятся другие важные дела и вы забудете о результатах этой прекрасной публикации.



Желаем вам здоровья!

Источник: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2772239>