

18 Ιανουαρίου 2015

# Άσκηση για άτομα με υψηλό σάκχαρο

[/ Γενικά Θέματα](#)





Για άτομα που έχουν υψηλό σάκχαρο σε μεγαλύτερες ηλικίες, αυτό που δηλαδή επιστημονικά ονομάζεται σακχαρώδης διαβήτης τύπου II, πέρα από τις όποιες οδηγίες του γιατρού τους για φαρμακευτική αγωγή, του διαιτολόγου για σωστή διατροφή, κάτι πολύ σημαντικό είναι και η ένταξη στην καθημερινότητά τους και κάποιας μορφής φυσικής δραστηριότητας.

Η άσκηση θα βοηθήσει καταρχήν να χάσουν βάρος, αν έχουν παραπάνω κιλά. Η απώλεια βάρους μπορεί να επιφέρει θετικά αποτελέσματα στο γλυκαιμικό έλεγχο διαβητικών ατόμων, ωστόσο, αν οι αλλαγές αυτές συνδυαστούν με κάποιας μορφής φυσική δραστηριότητα τότε τα οφέλη πολλαπλασιάζονται.

Και αυτό, γιατί η άσκηση μπορεί να μειώσει τα επίπεδα γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης σε σημαντικό βαθμό και ανεξάρτητα από το αν επιτυγχάνεται απώλεια βάρους ή όχι, γεγονός που υποδεικνύει ότι η άσκηση έχει επιπρόσθετο όφελος.

Ενδεικτικά, έχει βρεθεί ότι η οργανωμένη φυσική δραστηριότητα, διάρκειας 150 λεπτών την εβδομάδα, σχετίζεται με σημαντική μείωση των επιπέδων γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης, κατά 0,89%, σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη

τύπου II.

Η μείωση αυτή υποδηλώνει βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου σε βαθμό που σχετίζεται με σημαντικά μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης μακροχρόνιων επιπλοκών.

Επιπλέον, η άσκηση, ανεξάρτητα από την ευεργετική δράση που ασκεί στο γλυκαιμικό έλεγχο, μπορεί να συμβάλλει και στη ρύθμιση του σωματικού βάρους, η οποία με τη σειρά της επίσης επιφέρει θετικά αποτελέσματα.

Συνολικά λοιπόν, η φυσική δραστηριότητα με τη μορφή οργανωμένης άσκησης μπορεί να βοηθήσει άτομα με διαβήτη να βελτιώσουν σημαντικά το γλυκαιμικό τους έλεγχο.

Επιστημονική Ομάδα [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)