

31 Αυγούστου 2016

Η άσκηση προστατεύει από το υψηλό σάκχαρο στην εγκυμοσύνη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα

μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό PLOS Medicine, δείχνει πως η άσκηση μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδη

διαβήτη κύησης, σε υπέρβαρες γυναίκες.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 91 έγκυες γυναίκες, με δείκτη μάζας σώματος μεγαλύτερο του 28, οι οποίες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα ακολούθησε ένα πρόγραμμα γυμναστικής σε όλη τη διάρκεια της κύησης, με προπονήσεις διάρκειας 60 λεπτών για 3 φορές την εβδομάδα. Κάθε προπόνηση περιλάμβανε 35 λεπτά μέτριας έντασης περπάτημα στο διάδρομο και 25 λεπτά ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης. Στις εθελόντριες της δεύτερης ομάδας δεν πραγματοποιήθηκε κάποιου είδους άσκηση.

Συνολικά, το ποσοστό εμφάνισης διαβήτη κύησης φάνηκε να είναι χαμηλότερο μεταξύ των εγκύων που ακολούθησαν το πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας. Παράλληλα, οι γυναίκες στην ομάδα άσκησης είχαν και χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης προς το τέλος της εγκυμοσύνης.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν πως ακόμη και χαμηλής έντασης άσκηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να έχει ευεργετικά αποτελέσματα, ειδικά σε υπέρβαρες γυναίκες, που αποτελούν ομάδα υψηλού κινδύνου για εμφάνιση επιπλοκών. Κλείνοντας, καταλήγουν στο συμπέρασμα πως η άσκηση θα πρέπει να ενθαρρύνεται κατά τη διάρκεια της κύησης σε όλες τις γυναίκες, εκτός εάν συντρέχουν ιατρικοί λόγοι που δεν επιτρέπουν κάτι τέτοιο.

Πηγή: neadiatrofis.gr