

Ученые отмечают, что такая активность способствует улучшению глюкозного гомеостаза у лиц с повышенным риском развития инсулинерезистентности. Однако до сих пор было мало известно об оптимальном времени для физической активности.

Результаты исследования подчеркивают важность точного подбора упражнений в рамках индивидуальных программ. Врачи и спортивные тренеры должны учитывать оптимальное время суток для максимальной эффективности физических упражнений.

Данные для исследования были взяты из базовых обследований многоцентрового исследования, направленного на изучение эффективности временно ограниченного питания. В нем приняли участие 186 взрослых с избыточным весом или ожирением.

Ученые классифицировали уровень физической активности, собирая данные о ее объеме в течение каждого дня. Результаты показали, что накопление более 50% умеренной и сильной физической активности вечером ассоциировалось с снижением уровня сахара в крови в течение дня и ночью.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.