

Диабет 2 типа обнаруживают у всё большего количества людей. Уже сейчас около 589 миллионов взрослых в мире живут с этим заболеванием. Специалисты из Гонконга провели исследование, чтобы понять, как на риск развития этой болезни влияют силовые упражнения.

В рамках нового исследования учёные использовали данные из UK Biobank. Была получена информация о 141 848 белых взрослых британцах с их генетическими данными. Средний возраст участников равнялся 57 лет, при этом около 55% из них были женского пола.

Добровольцы были разделены на три группы в зависимости от результатов силы хвата: с высокими, средними и низкими. Также у людей измеряли при помощи биоэлектрического импеданса состав тела, то есть соотношение жировой и мышечной ткани. В ходе статистического анализа были скорректированы и демографические данные. Они включали пол, социально-экономический статус, статус занятости, употребление табака, употребление алкоголя, потребление красного мяса, потребление рыбы и физическую активность.



Photo: Design elements: Getty Images. EatingWell design

Высокая мышечная сила, как показали полученные данные, была связана с уменьшением на 44% риска развития сахарного диабета 2 типа. Даже с учётом факторов риска.

Также учёные обнаружили связь между мышечной силой и генетической восприимчивостью к T2D (диабетом 2 типа). Люди, имеющие высокий генетический риск возникновения диабета 2 типа и высокую мышечную силу, могут также обладать более низким риском развития сахарного диабета 2 типа по сравнению с теми, кто имеет средний или низкий генетический риск.

В целом эксперты пришли к выводу, что более высокая мышечная масса связана с более низким относительным риском возникновения диабета 2 типа вне зависимости от генетического риска.

Результаты нового исследования опубликованы были в BMC Medicine.

Учёные выяснили, что силовые тренировки защищают от диабета

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