Сидячая работа грозит диабетом

Автор: Administrator
24.02.2012 23:09

У женщин, которые более 7 часов в день проводят в сидячем положении, чаще возникает диабет 2-го типа, чем у тех, кто ведет активный образ жизни, пишет The Daily Mail. К такому выводу пришли ученые из Университета Лестера (University of Leicester), которые обнаружили в крови добровольцев высокий уровень маркеров, связанных с развитием заболевания.

По их словам, в результате длительной сидячей работы появляется множество проблем со здоровьем, причем чаще они наблюдаются у женщин. Специалисты привлекли к исследованию 505 мужчин и женщин в возрасте 59 лет и старше и спрашивали их о количестве времени, проведенном в сидячем положении. Далее добровольцы прошли тесты, измеряющие различные химические вещества (появляются на начальной стадии диабета) в крови.

Ученые выяснили, что женщины ежедневно проводили сидя 4-7 часов, а мужчины — 4-8 часов. Они отмечают, что дамы имели более высокий уровень инсулина — гормона, вырабатываемого поджелудочной железой и регулирующего уровень сахара (глюкозы) в крови. Его высокая концентрация свидетельствует о том, что организм постепенно становится невосприимчивым (резистентным) к инсулину, и развивается диабет. У них также отмечался высокий уровень С-реактивного белка (вырабатывается печенью в ответ на воспалительную реакцию, инициированную иммунной системой), лептина (гормон, регулирующий энергетический обмен), адинопектина (усиливает действие инсулина в жировых тканях так, что жировой обмен ускоряется) и интерлейкина-6 (один из белков межклеточного взаимодействия (цитокинов), секретируемых при воспалении). Все это говорило о наличии воспалительного процесса. Подобных изменений не было выявлено у мужчин.

В отчете об исследовании, опубликованном в American Journal of Preventive Medicine, авторы написали, что, возможно, развитие диабета 2-го типа связано с частыми перекусами женщин в течение дня и отсутствием физической активности.

"Данная работа дает новые доказательства того, что длительное сидение негативно влияет на резистентность инсулина и хронический воспалительный процесс у женщин, а не у мужчин. Женщинам следует меньше времени проводить сидя, это поможет предотвратить развитие диабета 2-го типа", - комментируют руководители исследования.

Источник: rbc.ru