
下午锻炼血糖控制效果最佳

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/23322.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

下午锻炼血糖控制效果最佳。

美国研究人员发现，在下午进行体育锻炼的人比一天中其他时间最活跃的人血糖降低的幅度更大。5月25日，相关成果发表于《糖尿病护理》。

超过3700万美国人患有糖尿病，其中90%至95%为2型糖尿病。生活方式干预(如健康饮食和定期体育活动计划)是控制糖尿病的方法。布列根和妇女医院和乔斯林糖尿病中心的研究人员合作进行的一项新研究使用了糖尿病健康行动LookAHEAD的数据，LookAHEAD是一项随机对照试验，在被诊断为2型糖尿病和超重、肥胖的人群中，将强化生活方式干预与糖尿病支持和教育进行比较，以跟踪心血管疾病的发展。

在最新的研究中，研究人员评估了一天中某些时间进行体育锻炼是否与血糖控制有更大改善相关。研究结果表明，在1年后的试验中，下午锻炼的2型糖尿病患者血糖改善最大。

在这项研究中，我们发现当患有2型糖尿病的成年人在下午最活跃时，血糖控制得到了最大的改善。论文作者之一、布列根和妇女医院睡眠和生理节律紊乱部门钱静怡(音译)说，已知体育锻炼是有益的，但是我们的研究增加了一种新认识，即锻炼的时机可能也很重要。

医生建议糖尿病患者定期参加体育活动，作为控制血糖水平的一种方法。血糖水平升高会使2型糖尿病患者面临心脏病、视力障碍和肾脏疾病的风险。

研究人员分析了LookAHEAD研究第1年和第4年包括2400多名参与者的体育锻炼数据。在研究期间，参与者在腰部佩戴设备记录身体运动情况。当研究小组回顾第1年的数据时，他们发现，那些在下午进行中等到剧烈运动的人血糖水平下降幅度最大;与第4年数据的比较显示，下午组的血糖水平持续下降。此外，下午组也最有可能停用降糖/糖尿病药物。

研究人员指出，他们的调查有局限性，例如，他们的研究是观察性的，没有测量睡眠和饮食摄入等混杂因素。

在未来的研究中，该团队可能会通过实验测试他们的发现，以研究可能解释为什么活动时间会影响血糖控制的潜在机制。由此，该团队可能能够为患者提供具体的体育活动建议。

时机似乎很重要。论文共同通讯作者、乔斯林糖尿病中心助理研究员RoelandMiddelbeek说，展望未来，我们可能会有更多的数据和实验证据，从而为患者提供更个性化的建议。(来源：中国科

学报 文乐乐)

相关论文信息：<https://doi.org/10.2337/dc22-2413>

作者：Roeland Middelbeek 来源：《糖尿病护理》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发