
运动可助糖尿病患者抵消疾病遗传风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/23402.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！

运动可助糖尿病患者抵消疾病遗传风险。

近日，一项发表于《英国运动医学杂志》的新研究表明，较高水平的体育活动，尤其是中等强度到高强度运动，与患2型糖尿病风险较低有很大关系。

研究人员表示，这项研究表明，应促进更高水平的体育活动，将其作为预防2型糖尿病的主要策略。

这项由澳大利亚悉尼大学领导的研究涉及英国生物银行59325名成年人。生物银行作为一个大型生物学数据库，包含了50万英国参与者的匿名基因、健康、生活方式等的信息，其中也有患2型糖尿病风险较高相关的遗传标记。

研究人员为参与者佩戴了运动追踪器，然后进行长达7年的随访，以跟踪健康结果。

研究发现，与每天进行不到5分钟体育活动的参与者相比，每天进行一小时以上中等强度到高强度体育活动的人，患2型糖尿病的风险低74%。即使考虑了包括遗传风险在内的其他因素，情况也是如此。

此前有研究发现，与2型糖尿病遗传风险评分较高的人群患病风险是较低人群的2.4倍。而此次的研究表明，与2型糖尿病遗传风险低但活动最少的参与者相比，遗传风险较高但活动最多的参与者患2型糖尿病的风险实际上较低。

人们无法控制自身的遗传风险和疾病家族史，但我们的研究带来了好消息，即通过积极运动的生活方式，人们可以‘抵御’患2型糖尿病的大部分过度风险。论文作者之一、悉尼大学查尔斯·帕金斯中心副教授Melody Ding说。

Ding指出，中等强度的体育活动是指会让人出汗、轻微气息不匀的运动，比如快走和一般的园艺工作。而高强度体育活动则包括跑步、有氧舞蹈、快速骑行等。这样强度的活动往往让人上气不接下气，甚至呼吸困难。

Ding表示，糖尿病是全球性公共卫生问题，希望他们的研究能为公共卫生和临床指南提供有用的信息，从而帮助专业人员、相关组织和公众预防慢性病。(来源：中国科学报 许悦)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106653>

作者：Melody Ding 来源：《英国运动医学杂志》

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](http://www.iikx.com)转发