


คนอ้วนมีโอกาสเป็นเบาหวานมากกว่าคนที่ไม่ออังก้ำลังกาย

นำเสนอเมื่อ : 17 มี.ค. 2552

คุณอ้วนแบบนี้ไหม?

 คณะนักวิจัยในสหรัฐอเมริกา เสนอข้อมูลใหม่ทางการแพทย์สรุปว่า ผู้หญิงอ้วนเสี่ยงเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มากกว่าผู้หญิงที่ไม่ออังก้ำลังกาย หลังจากที่ยกย่องมานานที่ยังหาข้อสรุปไม่ได้ว่าปัจจัยใดมีผลมากกว่ากัน คณะนักวิจัยจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์ตฟอร์ด ติดตามข้อมูลจากสตรี 68,907 คน ที่เข้าร่วมการศึกษาเรื่องสุขภาพทางพยาบาล ทุกคนไม่มีประวัติโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือดหัวใจ หรือโรคมะเร็งเมื่อเข้าร่วมการศึกษา แต่หลังจากผ่านไป 16 ปี มีอาสาสมัคร 4,030 คน เป็นเบาหวานชนิดที่ 2

"เมื่อพิจารณาปัจจัยต่างๆ แล้วพบว่าอัตราการเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 เพิ่มขึ้นอย่างมากตามดัชนีมวลกาย (บีเอ็มไอ) ที่คำนวณจากน้ำหนักเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง นอกจากนี้ ยังเพิ่มขึ้นตามรอบเอวและการไม่ออังก้ำลังกาย" นักวิจัย ระบุ

เมื่อนำฐานข้อมูลจากสตรีที่มีบีเอ็มไอไม่เกิน 25 และออังก้ำลังกายสม่ำเสมอมาเป็นเกณฑ์ในการวิจัย พบว่า สตรีที่มีบีเอ็มไอเกิน 30 และไม่ออังก้ำลังกายเสี่ยงเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ในระดับ 16.57 จุด หากเป็นสตรีอ้วนที่ออังก้ำลังกายจะมีความเสี่ยง 10.74 จุด ขณะที่สตรีผอมแต่ไม่ออังก้ำลังกายจะมีความเสี่ยง 2.08 จุด ดังนั้น ถึงแม้วความอ้วนและการไม่ออังก้ำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 แต่ความอ้วนเป็นปัจจัยที่มีผลมากกว่า การป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จึงควรให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรักษาน้ำหนักตัวให้สมส่วน ที่มา : www.sanook.com