

ДИАБЕТИКАМ ПОЛЕЗНА ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

В исследовании, проведенном доктором Henrik Wagner и коллегами из Karolinska University, Stockholm, 48 пациентов с диабетом 2 типа были рандомизированы по одной из трех программ лечения: анаэробные/аэробные групповые физические упражнения в течение 50 минут три раза в неделю; групповые упражнения плюс акарбоза; или одна акарбоза. Целевая доза акарбозы была 100 мг три раза в день с пищей. Перед рандомизацией, пациентам были полностью отменены антидиабетические препараты в течение шести недель. Все три терапевтические программы длились 12 недель. У пациентов, рандомизированных по одним физическим упражнениям, отмечалось увеличение чувствительности к инсулину на 92%. Общая масса тела значительно снизилась, нормализовалось систолическое артериальное давление. Уровень гемоглобина A1c не изменился. Добавление акарбозы к физическим упражнениям не повлияло на массу тела или чувствительность к инсулину. Однако прием акарбозы привел к значительному уменьшению уровня гемоглобина A1c, уровней глюкозы, липидов и диастолического артериального давления. Прием акарбозы без физических упражнений не изменил чувствительность к инсулину или уровень A1c, но вызывал уменьшение диастолического и систолического артериального давления и увеличение уровня проинсулина натощак. Следовательно, интенсивная физическая нагрузка приводит к улучшению контроля диабета и уменьшению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

[/www.solvay-pharma.ru/](http://www.solvay-pharma.ru/)