Ako se ne hranite baš pravilno i znate da postoji šansa da jednog dana obolite od dijabetesa, vreme je za teretanu.



Vežbanje koje uključuje dizanje tegova povezano je s manjim rizikom za razvoj dijabetesa tipa 2, pokazuje nova studija američkih naučnika. Nalazi se prvenstveno odnose na pripadnice nežnijeg pola, a prikupljani su osam godina od oko 100.000 žena.

Naučnici s Univerziteta Harvard napominju da je u pogledu prevencije dijabetesa tipa 2 dizanje tegova bilo efikasnije od aerobnog vežbanja. U proseku je sat vremena dizanja tegova ili neke slične vežbe bilo moguće povezati s prosečno za trećinu manjim rizikom za dijabetes tipa 2.

Istraživači su ukazali da se dobijeni rezultati mogu primeniti i na zdravlje muškaraca.

Izvor: Telegraf.rs

Foto: Marko Todorović