



المشي.. سلاح جديد ضد السكري

أفضت مقارنة قام بها باحثون من كندا بين البالغين من مناطق أكثر "مشيا" و أخرى تعتمد وسائل النقل في مختلف الأغراض اليومية ، و علاقتها بالسمنة و السكري، إلى أن من يعيشون في مناطق تحت على المشي (لتباعد مصالحتها) يقل تعرضهم للإصابة بالسكري لفترة تمتد إلى 10 سنوات مقارنة بمن يعيشون بمناطق أقل امتدادا ، أكثر تشعبا بين دروبها و حيث توجد متاجر محلية و خدمات على مسافات قريبة.

الباحثون الذين أختاروا غرب مدينة أونتاريو كوجهة لأبحاثهم، درسوا متغيرات أخرى قد ترتبط بظهور الأمراض موضع الدراسة ك مستوى الصحة بشكل عام ، و مقارنة الأحياء عوض الأفراد ، حيث وجدوا بأن الأحياء التي تعرف "مشيا" أكثر كانت أقل عرضة لحالات السمنة و الوزن الزائد و السكري.

نتائج الدراسة حدت بالمشرفة على الباحثين، عالمة الغدد الصماء و الباحثة بمؤسسة العلوم السريرية (ICES) بكندا، غيليان بوت Gillian Booth إلى ربط العلاقة بين طريقة بنائنا للمدن في الوقت الراهن، و تأثير ذلك على الصحة بشكل عام، حيث دفعتنا طريقة عيشنا اليوم إلى التقليل من النشاطات البدنية من حياتنا وعلى رأسها المشي، و هي حلقة يجب إعادة النظر حولها من خلال استغلال أي فرصة متاحة للقيام بنشاطات بدنية تجنبنا للسكري و أمراض زيادة الوزن، حسب الباحثة دائما.

من جهة أخرى، قدمت الدراسة درجة تأثير المحيط على قرار ممارسة المجهودات البدنية، فتدعم الأحياء المشجعة للحركية محبي الأنشطة في مزاولة أنشطتهم. و تمكن هذه الحركية عبر المشي لمسافات طويلة من خفض معدل تطور السكري بنسبة 13 بالمئة لعشر سنوات مقارنة بمن يمشون بنسبة أقل، فيما يلعب دورا وقائيا للأفراد بعمر متوسط و الشباب.