



المشي.. سلاح جديد ضد السكري

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

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

نتائج الدراسة حدت بالشرف 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، وهي حلقة يجب إعادة النظر حولها من خلال استغلال أي فرصة متاحة للقيام بنشاطات بدنية تجنبها للسكري و أمراض زيادة الوزن، حسب الباحثة دائماً.

من جهة أخرى، قدمت الدراسة درجة تأثير المحيط على قرار ممارسة المجهودات البدنية، فتدعى 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 دوراً وقائياً للأفراد بعمر متوسط و الشباب.