Marcher moins augmente les risques de diabète

Ils ont ensuite mesuré la glycémie postprandiale. Les résultats ont montré qu'elle augmentait de 26%, signe d'une plus mauvaise régulation du glucose.

Cela entraîne en retour une plus forte sécrétion d'insuline pour compenser, même après trois jours seulement d'activité réduite.

Cette étude est donc une confirmation supplémentaire de l'importance d'un mode de vie actif pour lutter contre l'apparition d'un diabète et de maladies cardiovasculaires.

Source : Medicine and Science in Sports and Exercise, Février 2012;44(2):225-31.
Lowering physical activity impairs glycemic control in healthy volunteers.
Mikus CR, Oberlin DJ, Libla JL, Taylor AM, Booth FW, Thyfault JP.

Auteur : Loïc Leroux

Pour soutenir la recherche :

Je fais un don