

الخليج

منوعات, محطات

30 أكتوبر 2023 19:49 مساءً

السينما.. وقاية من السكري





إعداد: محمد عز الدين

كشفت دراسة حديثة أجراها فريق من الباحثين من جامعة بكين في الصين وجامعة أوساكا في اليابان، أن الذهاب إلى %السينما مرة في الشهر، يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 35

ويتطور السكري من النوع 2 عندما يتوقف الجسم عن إنتاج ما يكفي من الأنسولين لحرق فائض السكر في الدم، ويرتبط في الأغلب بأنماط الحياة المستقرة والسمنة. وهذا المرض هو عامل خطر رئيسي للنوبات القلبية والسكتات الدماغية «في بريطانيا» بلد الدراسة

وحلل الباحثون، بيانات 4000 شخص في بريطانيا لفترة امتدت ل 12 عاماً، سئلوا خلالها عن عدد المرات التي ذهبوا فيها إلى السينما أو المسرح أو المعارض الفنية أو المتاحف

وعند مقارنة البيانات مع عدد الأشخاص في الدراسة الذين أصيبوا بمرض السكري من النوع 2، وجدوا أن الذهاب إلى السينما مرة في الشهر، قلل من فرص الإصابة بالمرض بنسبة 35 % مقارنة بأولئك الذين نادراً ما ذهبوا أو لم يذهبوا أبداً، وشوهدت نتائج مماثلة لدى رواد المسارح أو الحفلات الموسيقية أو الأوبرا أو صالات العرض، لأن المشاركة في مثل هذه الفعاليات تحافظ على صحة القلب، وتمنع التدهور المعرفي في الشيخوخة وتكافح القلق والاكتئاب، وتعوض بعض الضرر الذي يمكن أن يلحقه الإجهاد بالجسم

يمكن أن يؤدي الإجهاد المزمن إلى تراكم الهرمونات الضارة، مثل الكورتيزول، التي تمنع الخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس من العمل بشكل صحيح، ويمكن أن يؤدي الانخفاض اللاحق في إنتاج الأنسولين إلى مرض السكري من النوع 2، وفقاً لجمعية السكري الخيرية البريطانية

