

Aktywność fizyczna jako darmowy lek. Jak ruch wpływa na wrażliwość komórek na insulinę.

Regularna aktywność fizyczna jest jednym z najskuteczniejszych, a jednocześnie najbardziej dostępnych i bezpłatnych narzędzi w profilaktyce i leczeniu cukrzycy typu 2. Jej wpływ na organizm często porównywany jest do działania leku poprawiającego wrażliwość na insulinę.

Jak ruch wpływa na wrażliwość na insulinę

Podczas wysiłku fizycznego pracujące mięśnie zwiększają zużycie glukozy, częściowo w sposób niezależny od insuliny, co samo w sobie obniża poziom cukru we krwi. Dodatkowo regularny trening zwiększa liczbę i wrażliwość receptorów insulinowych w komórkach mięśniowych, dzięki czemu komórki skuteczniej reagują na insulinę i sprawniej pobierają glukozę z krwi nawet poza czasem samego ćwiczenia. Efekt ten utrzymuje się przez kilkanaście do kilkudziesięciu godzin po pojedynczym treningu, dlatego regularność aktywności ma tak duże znaczenie.

Jaki rodzaj aktywności jest najbardziej korzystny

Najlepsze efekty przynosi połączenie ćwiczeń aerobowych, takich jak szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie czy taniec, z treningiem oporowym (siłowym), angażującym główne grupy mięśniowe. Trening aerobowy poprawia wydolność krążeniowo-oddechową i pomaga kontrolować masę ciała, natomiast trening siłowy zwiększa masę mięśniową, co dodatkowo poprawia gospodarkę glukozą, ponieważ mięśnie są głównym miejscem magazynowania glukozy w organizmie.

Ile i jak często ćwiczyć

Zalecenia dla większości dorosłych osób z cukrzycą lub zagrożonych jej rozwojem mówią o co najmniej 150 minutach umiarkowanej aktywności aerobowej tygodniowo, rozłożonej na co najmniej 3–5 dni, uzupełnionej o 2–3 sesje treningu siłowego w tygodniu. Osoby, które dotąd prowadziły siedzący tryb życia, powinny zaczynać stopniowo, np. od krótkich, codziennych spacerów, i konsultować plan aktywności z lekarzem, szczególnie przy współistniejących powikłaniach cukrzycy, takich jak choroby serca czy neuropatia.

Podsumowanie

Regularna aktywność fizyczna działa niemal jak dodatkowy lek – poprawia wrażliwość na insulinę, pomaga kontrolować masę ciała i poziom cukru we krwi, a przy tym korzystnie wpływa na całe zdrowie. Warto włączyć ruch do codziennej rutyny stopniowo i systematycznie, dostosowując go do własnych możliwości.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.