

## คนอ้วนมีโอกาสเป็นเบาหวานมากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

นำเสนอเมื่อ : 17 มี.ค. 2552

### คุณอ้วนแบบนี้ไหม?

คณะนักวิจัยในสหรัฐอเมริกา เสนอข้อมูลใหม่ทางการแพทย์สรุปว่า ผู้หญิงอ้วนเสี่ยงเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มากกว่าผู้หญิงที่ไม่ออกกำลังกาย หลังจากที่ยกย่องมานานที่ยังหาข้อสรุปไม่ได้ว่าปัจจัยใดมีผลมากกว่ากัน คณะนักวิจัยจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์ตฟอร์ด ติดตามข้อมูลจากสตรี 68,907 คน ที่เข้าร่วมการศึกษาเรื่องสุขภาพทางพยาบาล ทุกคนไม่มีประวัติโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือดหัวใจ หรือโรคเมรังเมื่อเข้าร่วมการศึกษา แต่หลังจากผ่านไป 16 ปี มีอาสาสมัคร 4,030 คน เป็นเบาหวานชนิดที่ 2

"เมื่อพิจารณาปัจจัยต่างๆ แล้วพบว่าอัตราการเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 เพิ่มขึ้นอย่างมากตามดัชนีมวลกาย (บีเอ็มไอ) ที่คำนวณจากน้ำหนักเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง นอกจากนี้ ยังเพิ่มขึ้นตามรอบเอวและการไม่ออกกำลังกาย" นักวิจัย ระบุ

เมื่อนำฐานข้อมูลจากสตรีที่มีบีเอ็มไอไม่เกิน 25 และออกกำลังกายสม่ำเสมอมาเป็นเกณฑ์ในการวิจัย พบว่า สตรีที่มีบีเอ็มไอเกิน 30 และไม่ออกกำลังกายเสี่ยงเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ในระดับ 16.57 จุด หากเป็นสตรีอ้วนที่ออกกำลังกายจะมีความเสี่ยง 10.74 จุด ขณะที่สตรีผอมแต่ไม่ออกกำลังกายจะมีความเสี่ยง 2.08 จุด ดังนั้น ถึงแม้ว่าความอ้วนและการไม่ออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 แต่ความอ้วนเป็นปัจจัยที่มีผลมากกว่า การป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จึงควรให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรักษาน้ำหนักตัวให้สมส่วน ที่มา : [www.sanook.com](http://www.sanook.com)