

Kedy cvičiť, stále diskutovaná otázka

MUDr. Jana Džuponová
DIA-CLARUS, s. r. o., Prievidza

Pravidelná fyzická aktivita vrátane cvičenia predstavuje jeden z pilierov liečby diabetu 2. typu. Napriek tomu zostáva množstvo otázok ohľadne intenzity cvičenia, časového harmonogramu a podobne. Kedy teda cvičiť?



Odpoveď na túto otázku hľadala veľmi dobre dizajnovaná skrížená štúdia na skupine 11 diabetikov 2. typu neliečených inzulínom (muži vo veku 45 – 68 rokov, BMI = 23 – 33 kg/m²). Výsledky ukázali, že cvičenie po ľahkých raňajkách (asi jednu hodinu, okolo 8. hodiny ráno) zvyšuje glykémiu v porovnaní s glykémiou tesne pred cvičením, nielen bezprostredne po ukončení samotného cvičenia, ale tiež aj počas nasledujúcich 24 hodín. Cvičenie po obede (3 hodiny po obede o 16. hodine) znižuje glykémiu v porovnaní s jej hodnotami pred začatím cvičenia, a tento pozitívny účinok pretrváva aj počas nasledujúcich 24 hodín. Pričom intenzita cvičenia (ergometre) bola v oboch prípadoch rovnaká.

Môžeme zhrnúť, že cvičenie poobede má priaznivejší účinok na hodnoty glykémie počas dňa.

Vysvetlením môže byť narušenie cirkadiánnych rytmov raňajším cvičením. Dnes vieme, že glukózová tolerancia, inzulínová senzitivita a odbúravanie glukózy v svaloch vykazujú cirkadiánnu osciláciu. Ide o pilotnú štúdiu k väčšiemu projektu, ktorú treba overiť na väčších vzorkách. Samotní autori však odporúčajú pre klinickú prax zvážiť čas cvičenia pri jeho predpísaní diabetikom 2. typu.