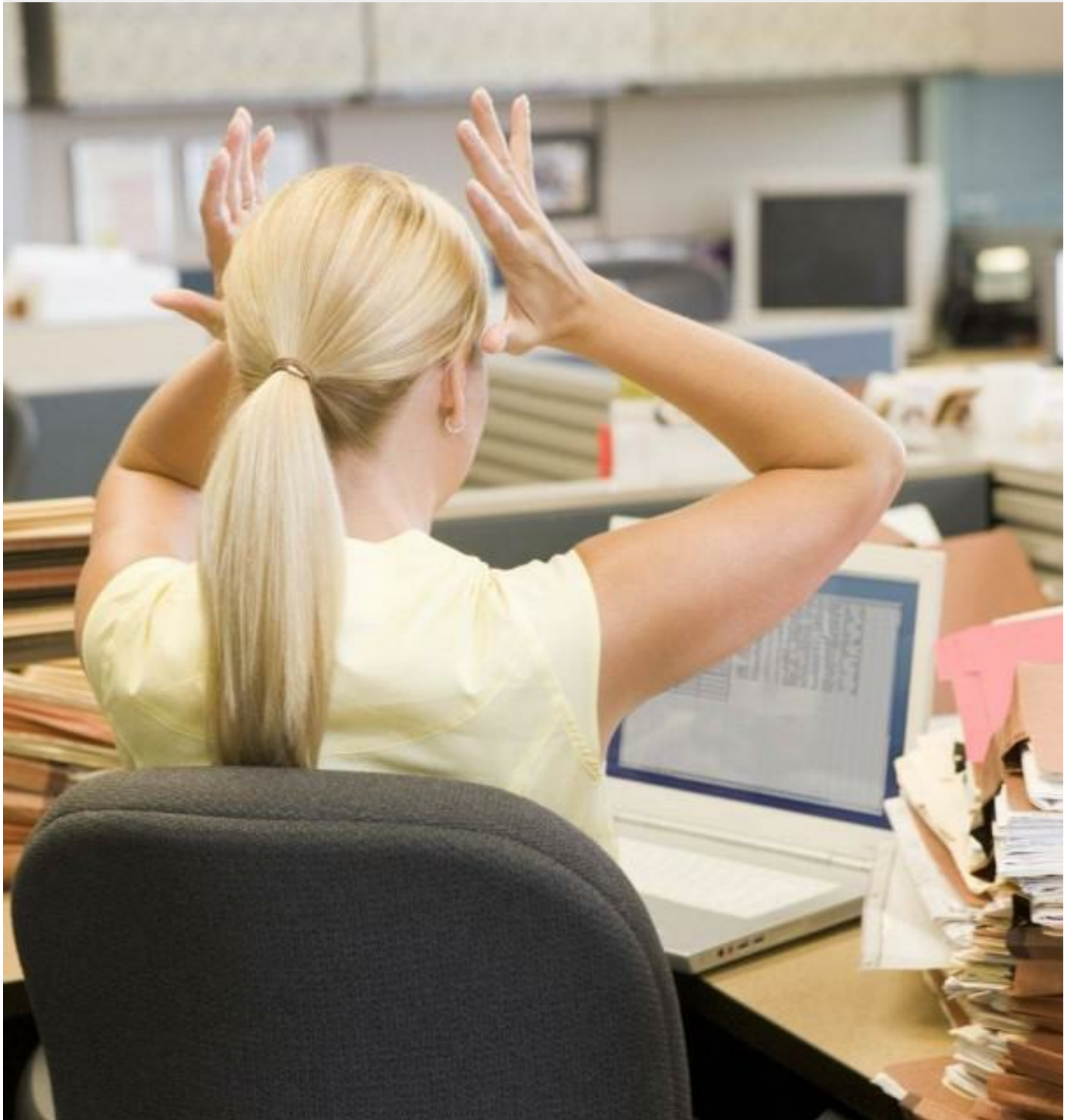


Risc de diabet pentru femeile care muncesc mai mult de 45 de ore pe săptămână

Steluța Indrei / 01 aug 2018 / 10:06



Descriere foto:

Femeile care muncesc 45 de ore sau mai mult pe săptămână sunt predispuse la dezvoltarea diabetului, indică un canadian, potrivit Reuters.

Cercetătorii au monitorizat 7.065 de angajați (femei și bărbați), cu vârste peste 35 de ani, din Ontario, Canada, pe o perioadă de doi ani. Niciun participant nu avea diabet la începutul studiului și nici în primii 2 ani de la debutul acestuia.

Aproximativ 8% dintre femei și 12% dintre bărbați au dezvoltat diabet până la finalul cercetării.

Orele de muncă nu au influențat riscul de diabet în rândul bărbaților. Dar femeile care lucrau 45 de ore pe săptămână și atât prezentau un risc cu 63% decât cele care aveau săptămânal 35-40 de ore de muncă.

„Studiul nu ne-a permis să explicăm diferențele de gen”, a spus autorul principal Mahee Gilbert-Ouimet, cercetător la

Muncă și Sănătate din Toronto. „Cu toate acestea, este plauzibil că femeile muncesc mai mult timp, dacă luăm în treburile casnice și responsabilitățile familiale”, a declarat Gilbert-Ouimet.

„Cât despre bărbați, cei care efectuează ore lungi de muncă tind să dețină mai multe locuri de muncă presupunând efectele femeile, să obțină un sentiment important de identitate prin muncă și au mai multe oportunități să dețină ocupații de înaltă și bine plătite”, a adăugat cercetătorul.

Femeile cu program încărcat, predispușe la stres cronic, modificări hormonale

Multe ore de muncă la serviciu și acasă pot predispușe femeile la stres cronic, inflamație cronică și modificări hormonale care pot contribui la declanșarea diabetului zaharat, notează cercetătorii în publicația de specialitate BMJ Open Diabetic Care.

Cercetări anterioare au asociat deja stresul de la locul de muncă și timpul de lucru prelungit la un risc crescut de diabet, dar majoritatea acestor studii s-au concentrat asupra bărbaților.

Mai multă muncă, mai puțină grijă pentru sănătate

„Oamenii care lucrează multe ore pot avea mai puțin timp să se îngrijească de ei înșiși, să mănânce sănătos și să se exercite fizic”, a afirmat dr. Rita Hamad, cercetător la Universitatea California, neimplicată în studiul canadian. „Aceștia pot fi, de asemenea, mai stresați și pot dormi mai puțin - toate aceste lucruri ar putea face pe oricine să aibă mai multe riscuri de a se îmbolnăvi de diabet”, a adăugat ea.

Sunt necesare mai multe cercetări pentru a determina exact de ce orele lungi de muncă și stresul duc la diabet zaharat, atunci oamenii pot face deja unele schimbări pentru a încerca să reducă acest risc, a declarat Daniel Lackland, Universitatea de Medicină din Carolina de Sud.

„Orele suplimentare și munca în ture ar putea fi evaluate”, a declarat Lackland. „Pauzele pentru exerciții fizice sau numeroase alte activități în afara muncii sau alte decizii privind stilul de viață cum ar fi alimentația sănătoasă sau evitarea alcoolului ar putea ajuta.”