

07/04/2015 صفة

احترس من الجلوس طويلا.. يعرضك للوفاة



كريم جمال :

أكدت دراسة أمريكية حديثة أجراها باحثون أمريكيون من جامعة «أريزونا» ومؤسسة «مايوكلينك»، إلى أن الجلوس لفترات طويلة يعرض الإنسان لأمراض مزمنة منها السكري والقلب وتزيد من احتمالية الوفاة .

وتم عمل البحث على أكثر من 800 ألف شخص على مدار 16 عام، حيث تبين أن الأشخاص الذين يجلسون بمعدل أكثر من 4 ساعات يوميا يزيد فرص وفاتهم بنسبة %46 مقارنة بمن يجلسون أقل من ساعتين .

ووجد الباحثون أن من يجلس أكثر من نصف يومه تزيد فرص إصابته بمرض القلب والسكري ، أرجي الباحثون ذلك بسبب قلة الحركة التي تؤثر على عملية حرق الطعام داخل الجسم، ويخفض من تحول الطعام إلى طاقة ويجمع الدهون التي تؤدي للسمنة والأمراض .

وقامت جهات صحية بنشر إرشادات للتخفيف من آثار الجلوس و إجراء حركات بسيطة وتعليمات بكيفية الجلوس أمام الكمبيوتر لفترات طويلة، تساعد على وقاية الجسم من آلام الظهر والرقبة والكتفين .