

انتبه لحركتك 6 أمراض يقودها الكسل إليك سريعا



الأربعاء 12 أبريل 2017 04:04 م

الشعور بالخمول والكسل، من أكثر الأسباب التي تحول بين الإنسان وتقدمه في الحياة، على المستوى العملي والثقافي والعلمي، إلا أن آثار صحية خطيرة أثبتها الأطباء تتسبب فيها قلة النشاط والحركة

وإليك أبرز الأمراض التي تواجهها إذا استسلمت لشعور الخمول:

1- قلة الحركة تقود إلى الموت

أشارت منظمة الصحة العالمية، أن التقارير أثبتت أن نسبة من الوفيات في العالم تصل إلى 6 ٪، كان السبب الرئيسي فيها عدم الحركة والخمول

2- أمراض القلب

أثبتت دراسة بريطانية أن الكسل وعدم الحركة يقود إلى أمراض القلب والأوعية الدموية

3- عجز الحركة

من المعروف أن النشاط البدني له علاقة قوية بمؤشر كتلة الجسم، إلا أنه على الفترات الطويلة قد تصل الحالة إلى عجز الحركة تماما، بسبب قلة ممارسة الرياضة والجلوس باستمرار

4- ضعف الاستقلالية

أجريت أبحاث على عدد كبير من المتطوعين، لبيان خطورة الاعتماد على الآخرين نتيجة الكسل، فأشارت إلى أن الذين يعانون الكسل، هم الأقل اعتمادا على أنفسهم، وترتفع لديهم درجة الاعتماد على الغير

5- الاكتئاب

يتسبب عدم الحركة والخمول لأوقات طويلة، إلى الشعور بالاكتئاب، بسبب عدم تغيير الأماكن والأشخاص الذي يتعامل معهم الأشخاص باستمرار

6- الكسل يسبب سرطان القولون

أكد الأطباء أن عادات الخمول والكسل، ترفع نسبة سرطان القولون في بعض المجتمعات، خاصة الذين يعتمدون على الخادم أو المساعدين