

دراسة: الجلوس فترات طويلة يزيد خطر الموت والحركة كل نصف ساعة ضرورية



الأربعاء 13 سبتمبر 2017 03:09 م

أظهرت دراسة أميركية أن فترات الجلوس الطويلة خلال اليوم ترتبط بزيادة خطر الموت، معتبرة أن ممارسة الرياضة تقل فائدتها إذا قاربتها في الجسم لساعات طويلة في المنزل أو في العمل، وأن الأفضل للصحة هو القيام بحركة منتظمة كل نصف ساعة.

وكشفت الدراسة التي أجراها باحثون في المركز الطبي لجامعة كولومبيا، ونشروا نتائجها أمس الثلاثاء، في دورية (Annals of Internal Medicine) العلمية، أن الحركة مطلوبة للجسم كل 30 دقيقة للحد من مخاطر الإصابة بالأمراض الناتجة عن الجلوس لفترات طويلة، خاصة لدى كبار السن.

ونقلت صحيفة "ذي غادريان" عن الباحثة المشاركة في الدراسة، كيث دياز: "إذا كنت تجلس في العمل طوال اليوم، وتجلس في المنزل أغلب الأوقات، عليك أن تأخذ استراحة من عادات الجلوس الخاصة بك لأطول وقت ممكن، على الأقل كل 30 دقيقة".

وتضيف "حتى لو كنت تمارس الرياضة، عليك أن تتحرك طوال اليوم، لأن الرياضة ليست كافية للتغلب على مخاطر الجلوس، خصوصاً إذا كنت تجلس في نوبات طويلة".

وأجرى الباحثون تحليل بيانات لـ 7 آلاف و985 شخصاً، تزيد أعمارهم عن 45 عاماً، وهؤلاء تمت متابعتهم على مدى أربع سنوات متتالية. واستخدم الباحثون في تقييم نشاط كل شخص جهازاً مثبتاً على الساق، للحصول على معلومات تساعد في حساب العدة التي قضاها في وضع الجلوس والحركة يومياً.

ومن ضمن 16 ساعة كان فيها المشاركون مستيقظين، فإنهم قضاوا 12.3 ساعة في وضع الجلوس، وفق بيانات الدراسة.

واعتبرت الدراسة أن تقليل وقت الجلوس بمقدار 21 دقيقة يومياً، يمكن أن يُبقي الإنسان بصحة جيدة.

وخلال فترة المتابعة، توفي 340 مشاركاً نتيجة الإصابة بأمراض مختلفة، لها ارتباط بوضع الجلوس لساعات طويلة وعلى رأسها السمنة والقلب والسرطان وغيرها. في حين أن البالغين الذين حافظوا على فترات جلوس أقل من 30 دقيقة في كل مرة، كانوا أقل عرضة

وقال الباحثون إن النتائج التي توصلوا إليها تشير إلى أن التحرك كل 30 دقيقة يمكن أن يساعد على تقليل المخاطر الصحية المرتبطة بالجلوس لفترات طويلة ونصحوا باتخاذ العديد من الممارسات اليومية، للتقليل من الجلوس، كالمشي أثناء التحدث في الهاتف، وعود الدرج بدلاً من المصعد الكهربائي