

الجلوس طويلا يجلب أمراضًا خطيرة



الأربعاء 15 أغسطس 2018 09:08 م

قال أستاذ علم الوبائيات والطب الوقائي الألماني ميشائيل لايتسمان إن الجلوس طويلا لا يتسبب في متاعب الظهر فحسب، بل يرفع أيضا خطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب والدورة الدموية والسرطان والاكئاب□

وأوضح لايتسمان أن الجلوس يحفز الشهية على سبيل المثال، وقد يتسبب في ارتفاع نسبة السكر بالدم، ويؤثر بالسلب على أيض سكر الدم□

لذا ينبغي على الأشخاص-الذين يجلسون طويلا بحكم طبيعة عملهم كموظفي العمل المكتبي مثلا- الحرص على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية بانتظام، بمعدل 150 دقيقة (أنشطة حركية معتدلة) أو 75 دقيقة (رياضة) أسبوعيا، استنادا إلى توصيات منظمة الصحة العالمية□

ومن الأفكار البسيطة لدمج الأنشطة الحركية بالحياة اليومية، صعود الدرج بدلا من استخدام المصعد، وصّف السيارة بعيدا بعض الشيء عن مكان العمل، أو النزول في المحطة السابقة لمحطة الوصول وقطع المسافة المتبقية سيراً على الأقدام□