



حقیقات جدید نشان می دهد که نشستن بیش از حد و کم تحرکی می تواند برای سلامتی شما خطرناک باشد، اما ممکن است بتوانید این خطرات را با کمتر از نیم ساعت ورزش در روز جبران کنید.

به گزارش 90 البرز به نقل از **تکنیک**، برای بسیاری از مردم در کشورهای توسعه یافته تر مانند ایالات متحده، سبک زندگی بسیار کم تحرک یک هنجار است به طوری که افراد ممکن است عمدتاً در ساعات کاری هر روز 10 ساعت را در حالت نشسته بگذرانند. هر چه فرد زمان بیشتری را صرف بی تحرکی کند، احتمال ابتلای او به مشکلات سلامتی مانند بیماری های قلبی عروقی، دیابت و سرطان بیشتر می شود که همگی می توانند خطر مرگ زود هنگام را افزایش دهند.

مطالعه جدید که در اوایل ماه جاری در مجله **پزشکی ورزشی** بریتانیا منتشر شد، به دنبال بررسی این بود که چقدر زمان بی تحرکی با خطر بالاتر مرگ زود هنگام مرتبط است؛ چقدر فعالیت بدنی ممکن است برای جبران این خطر مورد نیاز باشد.

به نظر می رسد در افراد 50 ساله و بالاتر، بیش از 12 ساعت نشستن در روز می تواند خطر مرگ زود هنگام را تا 38 درصد افزایش دهد، اما این موضوع فقط برای افرادی صدق می کند که کمتر از 22 دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز دارند. فعالیت بدنی بیشتر این خطر را جبران می کند.

اثرات مثبت ورزش بر سبک زندگی کم تحرک

رای این **مطالعه**، محققان داده های نزدیک به 12000 نفر را که به مدت 10 ساعت در روز و حداقل به مدت چهار روز از دستگاه های تشخیص حرکت روی باسن خود استفاده می کردند، بررسی کردند. این افراد، تقریباً به یک اندازه زن و مرد، از نروژ، سوئد و ایالات متحده بودند. سپس داده های شرکت کنندگان با آمار مرگ آنها مرتبط شد و محققان متوجه شدند که در طی پنج سال به طور متوسط 805 نفر فوت کرده اند. از میان کسانی که جان خود را از دست دادند، 357 نفر کمتر از 10.5 ساعت در روز را نشسته بودند و 448 نفر نیز 10.5 ساعت یا بیشتر را نشسته بودند. تجزیه و تحلیل کلی نشان داد که بی تحرکی بیش از 12 ساعت در روز در مقایسه با افرادی که فقط 8 ساعت در روز را در حالت نشسته سپری می کنند، با 38 درصد بیشتر خطر مرگ به هر علت مرتبط است، اما این افزایش خطر مرگ تنها در افرادی مشاهده شد که کمتر از 22 دقیقه روزانه فعالیت بدنی متوسط تا شدید (MVPA) داشتند. این مطالعه MVPA را به عنوان پیاده روی سریع، دوچرخه سواری، تمرین های مقاومتی یا باغبانی طبقه بندی کرد. همچنین با جمع آوری داده ها در مورد مجموعه بزرگی از عوامل مهم مانند تحصیلات، سیگار، مصرف الکل و بیماری، سایر عوامل مؤثر در مرگ را نیز در نظر گرفت. علاوه بر این، این تحقیق نشان داد که میزان بالاتر MVPA بدون توجه به زمان نشستن با خطر کمتر مرگ مرتبط است، اما ارتباط بین زمان بی تحرکی و خطر مرگ تا حد زیادی تحت تأثیر فعالیت بدنی بود.

بر افرادی که 10.5 ساعت در روز یا کمتر نشسته بودند، 10 دقیقه اضافی MVPA با خطر مرگ 15 درصد کمتری همراه بود. در همین حال، افرادی که بیش از 10.5 ساعت بی تحرک بودند، 35 درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از 10 دقیقه فعالیت اضافی بودند.

این مطالعه مشاهداتی بود، به این معنی که داده ها نمی توانستند علت و معلول را نشان دهند، اما محققان به این نتیجه رسیدند که مقادیر کمی از MVPA ممکن است یک استراتژی مؤثر برای کاهش خطر مرگ و میر ناشی از زمان کم تحرکی بالا باشد.

چرا سبک زندگی بی تحرک مضر است؟

همانطور که جامعه تکامل یافته است، افراد بیشتری برای مدت طولانی در مقابل کامپیوتر می نشینند و این مسئله از دوران کودکی شروع می شود. تحقیقات نشان داده ست بزرگسالانی که در دوران کودکی زمان بیشتری را صرف تماشای تلویزیون می کنند، احتمالاً پیامدهای نامطلوب سلامتی را تجربه می کنند، و اکنون تخمین زده می شود که نوجوان امروزی به طور متوسط تقریباً هفت ساعت در روز را پشت مانیتورها می گذرانند.

بشت تمام این مدت زمانی که پشت نمایشگرهای دیجیتالی می گذرد، دوره های طولانی نشستن می آید که ثابت شده است برای سلامت کلی فرد مضر است. دکتر رونالد فرودنبرگر، پزشک متخصص قلب و پزشک ارشد در موسسه قلب و عروق Lehigh Valley گفت: وقتی هشت ساعت می خوابید و سپس 9 ساعت می نشینید، یاد حرکت نمی کنید و این مسئله پیامدهایی برای ماهیچه ها، استخوان ها و سیستم قلبی عروقی شما دارد.

و می‌افزاید که سیستم عضلانی به طور ویژه‌ای با افزایش سن، برای انعطاف‌پذیری، تعادل و برای محدود کردن کمردرد مهم است. و گفت: ماهیچه‌های مرکزی ما، ستون فقرات و لگن ما را در موقعیت صحیح نگه می‌دارند و عضلات شکم نیز چیزها را در موقعیت صحیح نگه می‌دارند. اگر آن عضلات توسعه نیافته باشند، به احتمال زیاد به کمردرد مبتلا خواهید شد زیرا در مسیر درست نیستید. همچنین این موضوع می‌تواند منجر به تحلیل ستون فقرات و سایر مشکلات رایج شما شود.

حقیقتات دیگر نشان می‌دهد که سبک زندگی بی‌تحرک می‌تواند منجر به طیف وسیعی از خطرات سلامتی شود که عبارتند از: بیماری‌های قلبی عروقی، خطر سرطان، اختلالات متابولیک مانند دیابت قندی، فشار خون بالا و حتی افسردگی و اختلالات مغزی.

تحرک بیشتر برای مقابله با زمان صرف شده برای نشستن

گر فکر می‌کنید سبک زندگی کم‌تحرکی دارید، خبر خوب این است که راه‌های زیادی برای اضافه کردن فعالیت‌های کوچک به برنامه روزانه شما وجود دارد. نرودنبرگر گفت: من به بیمارانم می‌گویم کاری را که دوست دارید انجام دهید. می‌توانید از پله‌ها بالا و پایین بروید. از آنچه در دسترس شماست نهایت استفاده را ببرید. سایر ورزش‌های کوچک مانند انجام کارهای روزانه خانه، ایستادن و حرکت دادن بدن و پیاده روی برای جلوگیری از نشستن پشت میز در تمام روز، راه‌های عالی برای مبارزه با سبک زندگی بی‌تحرک هستند.

دزم نیست برای مدت طولانی حرکت کنید، فقط ثابت قدم باشید.

:کنتر ادوارد ساگلو، یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: نکته مهم درگیر شدن مداوم است، زیرا بدن به طور مداوم با خواسته‌های شما سازگار است، اگر از آن بخواهید فعالیت انجام دهد، قلب سازگار می‌شود تا بتواند در طول زمان آن را حفظ کند.

ساجلی افزود: جالب است که چنین مقادیر کمی می‌تواند خطر مرگ زودرس را کاهش دهد. تأثیر انجام فعالیت بدنی به طور منظم شگفت‌انگیز است، می‌توان گفت **ورزش** (sport : forms of recreational activity, usually physical) هم پیشگیری و هم دارو است.