



افزایش مرگ های ناشی از نشستن های طولانی مدت

مطالعات نشان می دهد زندگی بدون تحرک و بخصوص نشستن، یکی از علل رایج مرگ و میر در سطح جهان است.

مطالعات نشان می دهد زندگی بدون تحرک و بخصوص نشستن، یکی از علل رایج مرگ و میر در سطح جهان است.

به گزارش خبرنگار مهر، طبق مطالعه جدید محققان دانشگاه سائوپالو، نشستن بیش از ۳ ساعت در روز عامل ۳.۸ درصد تمامی مرگ ها بشمار می آید. همچنین این محققان دریافته اند کاهش زمان نشستن به کمتر از سه ساعت در روز موجب افزایش طول عمر تا حدود ۰.۲ سال می شد.

در این مطالعه، آسیب های ناشی از نشستن در ۵۴ کشور جهان مورد ارزیابی قرار گرفت. محققان دریافتند مدت زمان نشستن به شکل قابل توجهی بر نرخ مرگ و میر ناشی از تمامی علل تا حدود ۴۳۳ هزار نفر یا ۳.۸ درصد در تمام ۵۴ کشور تحت مطالعه تاثیر می گذارد.

آنها همچنین دریافتند نشستن به ترتیب بر نرخ مرگ و میر کشورهای منطقه پاسفیک غربی، اروپا، شرق مدیترانه، آمریکا، آسیای جنوب شرقی بیشترین تاثیر را دارد.

نتایج این تحلیل ها نشان می دهد کاهش زمان نشستن، حتی به میزان کم، می تواند منجر به افزایش طول عمر شود، چراکه با افزایش حجم فعالیت فیزیکی و تداوم فعالیت فیزیکی بیشتر همراه است.