



روزانه ۳۰ دقیقه ورزش شرط دور ماندن از بیماری قلبی

محققان می گویند اگر می خواهید از خطر بیماری قلبی دور باشید روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

محققان می گویند اگر می خواهید از خطر بیماری قلبی دور باشید روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

به گزارش مهر ، نشستن ساعات طولانی در مقابل کامپیوتر یا انجام کارهای شغلی پشت میزی، ریسک بیماری قلبی را افزایش می دهد. اما نتایج مطالعه جدید نشان می دهد بعد از هر نیم ساعت نشستن، تند راه رفتن به مدت ۲ دقیقه به شکل قابل توجهی میزان اسیدهای چرب را که منجر به گرفتگی عروق می شود کاهش می دهد.

مطالعات نشان می دهد افرادی که زمان زیادی در طول روز می نشینند در معرض خطر بالای بیماری قلبی، دیابت یا مرگ به هر علتی قرار دارند.

از سوی دیگر، پیاده روی های منظم کوتاه، ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی مداوم، و یا هر دو باهم، می تواند سلامت متابولیکی فرد را بهبود بخشد.

مردیت پدی، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه اوتاگو، در این باره می گوید: «این یافته ها پیام سلامت مهمی را به همراه دارند؛ اگرچه نیم ساعت فعالیت در حد متوسط تا شدید بسیار برای سلامت مهم است، اما میزان محدود آن هم بعد از نشستن های طولانی می تواند در بلندمدت مثمرتر باشد.»