

خطر مرگ کارمندان پشت میز نشین

پزشکان در يك مطالعه جديد تأكيد كردند افرادي كه به دليل نوع شغلشان ناچار هستند مدت‌هاي طولاني پشت ميز بنشینند در معرض خطر مرگ زودرس هستند.

جام جم آنلاین: پزشکان در يك مطالعه جديد تأكيد كردند افرادي كه به دليل نوع شغلشان ناچار هستند مدت‌هاي طولاني پشت ميز بنشینند در معرض خطر مرگ زودرس هستند.
به گزارش ایسنا، مطالعه روي بيش از 200 هزار مرد و زن در دانشگاه سيدني نشان داده است كه مردم هرچه مدت بيشتري از عمر خود را پشت ميز بنشینند خيلي بيشتر به مرگ نزديك مي‌شوند.

اين پزشکان هشدار دادند كه حتي ورزش كردن هم نمي‌تواند اثرات مرگبار ساعت‌ها نشستن پشت ميز را جبران كند.

پروفسور آدریان بائومان، از متخصصان دانشكده بهداشت عمومي دانشگاه سيدني در اين باره تصريح كرد: افرادي كه مشاغل با تحرك‌تر مثل باغداری، ساختمان‌سازي يا پرستاري از بچه‌ها را دارند كمتر با اين خطر مواجه مي‌شوند و به علت فعاليت بدني بيشتر، اغلب عمر طولاني‌تري نيز دارند.

پروفسور بائومان تشريح كرد: اتفاقاتي كه بر اثر زياد نشستن رخ مي‌دهد اين است كه هرچه بيشتر مي‌نشینيد هر وعده غذايي كه مي‌خوريد به قند تبديل مي‌شود و در نتيجه قند خونتان دائماً افزايش مي‌يابد. اگر فعاليت بدني داشته باشيد قند خون جذب عضلات و كبد مي‌شود اما اگر بي‌تحرك باشيد قند در جريان خون باقي مي‌ماند و در نتيجه قند خونتان در سطح بالايي نگه داشته مي‌شود.