



دلیل مرگ زودرس

تحقیقات جدید پژوهشگران نشان می دهد: افرادی که بیش از 11 ساعت در روز می نشینند، فارغ از اینکه در ساعات دیگر روز چقدر فعال و در حرکت باشند، در مقایسه با سایرین با احتمال بیشتری از مرگ زودرس روبه رو هستند.

جام جم آنلاین: تحقیقات جدید پژوهشگران نشان می دهد: افرادی که بیش از 11 ساعت در روز می نشینند، فارغ از اینکه در ساعات دیگر روز چقدر فعال و در حرکت باشند، در مقایسه با سایرین با احتمال بیشتری از مرگ زودرس روبه رو هستند. به نوشته نشریه "آرشیوز اف اینترنال مدسین"، (Archives of Internal Medicine) این تحقیقات بر اساس داده ها و بررسی های شخصی بیش از 200 هزار نفر بالای سن 45 سال انجام شده است.

پژوهشگران استرالیایی متوجه شده اند که خطر مرگ زودرس در افرادی که بیش از 11 ساعت در روز می نشینند، حدود 40 درصد بیشتر است و در مورد گروهی که روزانه بین هشت تا 11 ساعت در حال نشستن هستند، این احتمال 15 درصد بیشتر از افرادی است که کمتر از چهار ساعت در روز در حال نشستن هستند.

بر اساس این گزارش، مسوولان این تحقیقات می گویند که اطلاعات خود را در يك دوره چند ساله جمع آوری کرده و وسعت افرادی که در این تحقیقات شرکت کرده اند، در دقت این تحقیقات نقش مهمی دارد، بخش عمده ای از اطلاعات جمع آوری شده براساس بررسی وضعیت افرادی صورت گرفته که ساعات طولانی را صرف تماشای تلویزیون می کنند.

به گفته مسوولان این پژوهش، در بسیاری از کشورهای پیشرفته افراد بالغ حدود 90 درصد از اوقات فراغت خود را صرف کارهایی می کنند که در حالت نشسته است، در عین حال فقط نیمی از افراد معیار اعلام شده از سوی سازمان بهداشت جهانی یعنی دو ساعت و نیم فعالیت فیزیکی شدید در طول هفته را رعایت می کنند.

با توجه به اینکه در کشورهای پیشرفته و مشاغل مدرن بسیاری از افراد اکثر اوقات روز در حال نشستن هستند باید از اوقات فراغت برای فعالیت های فیزیکی و یا کارهایی که مستلزم ایستادن است، استفاده کرد.

به گفته کارشناسان، نشستن بیش از هشت ساعت در روز خطر کاهش طول عمر را به شدت افزایش می دهد و به همین خاطر اکثر افراد بزرگسال، به خصوص کسانی که بیشتر از 40 سال عمر دارند باید فعالیت های دیگری برای اوقات فراغت خود پیدا کنند. صرف ساعات طولانی در مقابل تلویزیون و یا کامپیوتر یکی از زیانبارترین راه های صرف اوقات فراغت است.

بر اساس این تحقیق، با وجودی که دوره ای که این تحقیقات انجام شده فقط سه سال پیاپی بوده اما نتایج آن با سایر هشدارها و دستور العمل های پزشکی و سلامتی که قبلا نیز انتشار یافته اند همخوانی دارد. افرادی که ساعت طولانی در روز در حال نشستن هستند، بیش از سایرین با احتمال ابتلا به اضافه وزن، لختی ماهیچه ها، مشکلات در مفاصل، نارسایی های قلب و عروق و حتی احتمال سکته و ایست قلبی روبه رو هستند.