

ایستادن موجب افزایش طول عمر می‌شود

یافته های جدید پژوهشگران نشان می دهد آنهایی که طی روز یک جا می نشینند، نسبت به آدم هایی که راه می روند و می ایستند دو سال کمتر عمر می کنند.



یافته های جدید

ایستادن موجب افزایش طول عمر می‌شود

یافته های جدید پژوهشگران نشان می دهد آنهایی که طی روز یک جا می نشینند، نسبت به آدم هایی که راه می روند و می ایستند دو سال کمتر عمر می کنند. به گزارش خبرگزاری مهر، یک تحقیق تازه نشان می دهد که اکثر ما بیش از دوازده ساعت در روز می نشینیم و به صفحه رایانه یا تلویزیون خیره می شویم. اگر به این مدت، هفت ساعت را هم که صرف خواب می کنیم اضافه کنیم ما هر روز نوزده ساعت را در حالت نشسته یا بی تحرک به سر می بریم.

محققان می گویند: ما در محل کار می نشینیم، در ماشین، در خانه و خیلی وقتها تحرک مان به جابجا کردن صندلی های اطرافمان خلاصه می شود.

حتی اگر به طور مداوم ورزش کنید شاید کافی نباشد. شواهد تازه نشان می دهد که ورزش هم نمی تواند آسیبی که ساعت ها نشستن به بدن وارد کرده را کاملا از بین ببرد. فناوری ما را به بی تحرک ترین انسان های تاریخ بدل کرده است.

تیمی از محققان انگلیسی یک تحقیق غیر معمول را انجام داده اند و در آن تاثیر ایستادن را نسبت به نشستن بر روی گروهی کوچک از آدم ها مورد مطالعه قرار داده اند.

تیم دکتر جان باکلی و محققان دانشگاه چستر در انگلیس از ده نفر که در یک بنگاه معاملات ملکی کار می کردند خواستند برای انجام بعضی کارهایشان، سه ساعت در روز بایستند.

از همه داوطلبان خواسته شد که دستگاهی به خود وصل کنند که میزان تحرک را اندازه گیری می کند. آنها همچنین دستگاه هایی برای سنجش ضربان قلب و فشار خون در طول شب و روز به خود وصل کردند.

کسانی که داوطلب این آزمایش شدند در ابتدا واکنش های متفاوتی داشتند. مطمئن نبودند بتوانند سه ساعت ایستادن در طول روز را تحمل کنند. نگران کمر درد بودند. فکر می کردند که ممکن است کفش پایشان را اذیت کند یا خسته شوند. ولی به هر حال تا آخر در این تحقیق ماندند.

محققان در علت مضر بودن نشستن می گویند مهمترین دلیل این است که نشستن طولانی شیوه برخورد بدن و سیستم گوارش ما با قندها را تغییر می دهد. وقتی غذا می خوریم بدن ما ذرات غذا را به گلوکز تبدیل می کند و گلوکز به خون و دیگر سلول ها منتقل می شوند. گلوکز سوختی حیاتی برای بدن ماست، ولی میزان بالای گلوکز خطر ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی را افزایش می دهد. غده پانکراس با ترشح هورمون انسولین کمک می کند تا اندازه گلوکز خون را در میزان طبیعی نگه دارد. ولی اینکه بدن چقدر به شکل موثر این کار را انجام دهد بستگی به میزان حرکت و فعالیت فیزیکی ما دارد.

تحقیقاتی که نشان می دهد ایستادن برای سلامتی بهتر از نشستن است به دهه ۱۹۵۰ میلادی برمی گردد زمانی که یک تحقیق مشابه روی راننده های اتوبوس انجام شد. این تحقیق که در نشریه لانست چاپ شده بود نشان می داد که مسئولان جمع آوری بلیط اتوبوس ها که ایستاده کار می کردند نسبت به رانندگان اتوبوس که نشسته رانندگی می کردند، پنجاه درصد کمتر در معرض خطر بیماری قلبی بودند.

از آن زمان تا کنون نشستن طولانی با مشکل کنترل گلوکز خون مرتبط دانسته می شود. همچنین نشستن با کاهش فعالیت آنزیم لیپوپروتئین که چربی های خون را می شکند و تبدیل به سوخت برای ماهیچه های بدن می کند ارتباط دارد. کم شدن فعالیت آنزیم لیپوپروتئین باعث افزایش میزان تری گلیسیرید و چربی خون می شود و همچنین خطر بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

محققان دانشگاه چستر اطلاعاتشان را در روزهایی که داوطلبان ایستاده بودند با روزهایی که آنها همه وقت نشسته بودند

مقایسه کردند. وقتی که به نتایج دقت کردند تفاوت ها واقعا چشمگیر بود. همانطور که این محققان پیش بینی کرده بودند، میزان گلوکز خون بعد از خوردن یک غذا در روزهایی که این افراد سه ساعت ایستاده بودند خیلی زودتر به حالت طبیعی برگشته بود. همچنین دستگاه سنجش ضربان قلب نشان می داد که آنها نسبت به حالت نشسته کالری بیشتری مصرف می کنند.

دکتر جان باکلی می گوید که میزان ضربان قلب ده بار در دقیقه بیشتر بوده است و این یعنی بدن هفت دهم کالری در دقیقه بیشتر سوزانده است.

باکلی افزود: ممکن است این به نظر زیاد نیاید. اما معنایش سوزاندن پنجاه کالری بیشتر در روز است و اگر سه ساعت در روز و پنج روز در هفته بایستید هفتصد و پنجاه کالری بیشتر از مواقع نشسته سوزانده اید. در طول یکسال شما سی هزار کالری بیشتر سوزانده اید و این به معنای سوزاندن بیش از سه کیلو و ششصد گرم چربی در سال است.

تحقیق دانشگاه چستر می گوید روزی سه ساعت ایستادن در یکسال مثل شرکت در ده ماراتن است.

تحقیقات نشان می دهد با آنکه بیرون رفتن و ورزش کردن به طور قطع فایده های زیادی به بدن ما می رساند، بدن ما همچنان به طور مداوم و غیر محسوس نیاز به تحرک ماهیچه هایش دارد. ماهیچه هایی که در زمان ایستادن تقویت می شوند. همین حرکت های ساده کمک می کند ما کنترل قند خون خود را به دست بگیریم.

همه ما نمی توانیم در حالیکه ایستاده ایم کار کنیم. ولی دانشمندان معتقدند حتی کارهای ساده ای مثل صحبت با تلفن در حالت ایستاده، یا رفتن پیش همکاری برای صحبت به جای نشستن و فرستادن یک ایمیل و ساده تر از همه اینها بالا رفتن از پله می تواند کمک کننده باشد.