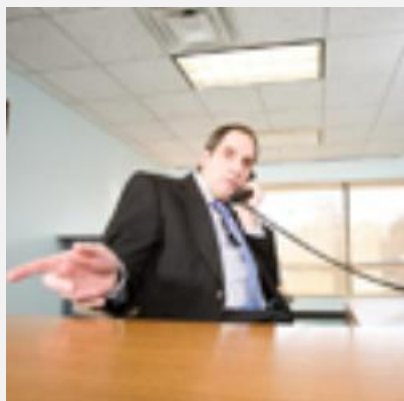


نشستن طولانی مدت مرگبار است

هشدار جدیدی از سوی کارشناسان بهداشتی: نشستن درازمدت می‌تواند مرگبار باشد...



هشدار جدیدی از سوی کارشناسان بهداشتی: نشستن درازمدت می‌تواند مرگبار باشد. به گزارش آسوشیتدپرس دانشمندان به طور فزاینده‌ای هشدار می‌دهند که نشستن برای مدت‌های طولانی- حتی در افرادی که به طور مرتب ورزش می‌کنند- می‌تواند برای سلامتی شما بد باشد. و مهم نیست که نشستن در اداره، مدرسه، ماشین، یا پشت کامپیوتر یا جلوی تلویزیون باشد. تنها ساعات زیاد نشستن ممکن است فرد را دچار دردسر کند. پژوهش‌ها در این مورد هنوز مقدماتی است، اما چندین بررسی نشان می‌دهد که افرادی که بیشتر روز خود را در حال نشسته می‌گذرانند، با احتمال بیشتری چاق می‌شوند، دچار حمله قلبی می‌شوند و یا حتی می‌میرند. الین اکلبوم- باک از دانشکده سوئدی ورزش و علوم بهداشتی در مقاله تفسیری در شماره این هفته ژورنال پزشکی ورزشی بریتانیا توصیه کرد که مقامات بهداشتی به فکر این موضوع باشند که چگونه دستورالعمل‌هایی برای فعالیت جسمی تعیین کنند تا در آنها بر خطرات نشستن طولانی مدت تاکید شود. اکلبوم- باک گفت: "بعد از 4 ساعت نشستن بدن انسان شروع به فرستادن پیام‌های زیانبار می‌کند. تیم آرمسترانگ، متخصص فیزیوتراپی در سازمان جهانی بهداشت گفت افرادی که هر روز ورزش می‌کنند- اما زمان زیادی را در حال نشسته می‌گذرانند- در صورتی که ورزش‌شان را به یک باره انجام دهند، بهتر است تمرین‌های جسمی‌شان در طول روز توزیع کنند. یک بررسی دیگری که سال گذشته منتشر شد و بیش از 17000 کانادایی را برای چندین سال پیگیری کرده بود، نشان داد که افرادی که بیشتر می‌نشینند، بدون توجه به اینکه ورزش می‌کنند یا نه، در معرض خطر بیشتر مرگ قرار دارند. پیتر کاتمارزیک از مرکز پژوهشی بیومدیکال پنینگتون در باتون روژ که این سرپرست این بررسی بوده است، می‌گوید: "ما هنوز شواهد کافی در این مورد نداریم که بگوییم چه اندازه نشستن بد است. اما به نظر می‌رسد که هر چه بیشتر از جای خود بلند شوید و حالت نشسته خود را قطع کنید، بهتر است." ارقام به دست آمده از یک نظرخواهی در سال 2003-2004 در آمریکا نشان داد آمریکایی بیش از نیمی از زمان‌شان را در حال نشسته در حال کارکردن در پشت میز کار یا نشسته در ماشین می‌گذرانند. کارشناسان گفتند تحقیقاتی بیشتری لازم است تا مشخص کند چه اندازه نشستن خطرناک است، و برای جبران اثرات چه کار می‌توان کرد. اکلبوم- باک گفت: "افراد باید به ورزش کردن ادامه دهند چرا که منافع بسیاری برای آنها دارد، اما هنگامی که اداره هستند، باید سعی کنید هر وقت که ممکن است از حالت نشسته خارج شوند. مثلا به جای فرستادن ای-میل به همکاران، بلند شوید راه بروید و با او صحبت کنید."