



فعال بودن در طول روز با سالمندی سالم ارتباط دارد

یک بررسی بر روی سالمندان نشان می‌دهد داشتن زندگی روزانه فعال، حتی اگر بدون وعده‌های منظم ورزش کردن باشد، با سلامت قلبی بهتر و طول عمر بیشتر همراهی دارد.

یک بررسی بر روی سالمندان نشان می‌دهد داشتن زندگی روزانه فعال، حتی اگر بدون وعده‌های منظم ورزش کردن باشد، با سلامت قلبی بهتر و طول عمر بیشتر همراهی دارد.

به گزارش رویترز پژوهشگران می‌گویند این بررسی که بر روی 3900 مرد و زن در سنین بالای 60 در استکهلم انجام شد، شاهی دیگر در تایید این نظر است که نشستن و فعال نبودن ممکن است سلامت را به خطر بیندازد.

الین اکبولم- باک از آزمایشگاه فیزیولوژی کار آستراند در دانشکده علوم ورزشی و بهداشتی سوئد در استکهلم، سرپرست این پژوهش، می‌گوید: "60 سال است که می‌دانسته‌ایم که فعالیت جسمی برای سلامت قلب مهم است."

اما به گفته او تا همین اواخر پژوهش‌ها عمدتاً بر ورزش متمرکز بود و توجهی به فعالیت پس‌زمینه‌ای که در حین زندگی روزانه انجام می‌دهیم، نداشت.

جدا از اینکه فردی به انجام ورزش‌های فعال و شدید بپردازد یا نه، چنین فعالیت‌هایی فقط بخش کوچکی از زمان روزانه را اشغال می‌کند. اما بقیه زمان روز را می‌توان بی‌حرکت نشست یا درگیر فعالیت‌های غیرورزشی مانند تعمیرات خانه، چمن‌زنی و باغبانی، سرویس ماشین، ماهیگیری یا شکار شد.

اکبولم- باک و همکارانش در "ژورنال پزشکی ورزشی بریتانیا" می‌نویسند برای افراد سالمندی که نسبت به جوان‌ترها کمتر تمایل دارند ورزش‌های شدید انجام دهند، صرف وقت بیشتر در انجام فعالیت‌های جسمی کم‌شدت می‌تواند مدت زمان نشستن بی‌حرکت را کاهش دهد.

در این بررسی که بیش از 5000 فرد در دهه 60 زندگی در فاصله سال‌های 1997 تا 1999 برای مشارکت در آن دعوت شدند با پاسخ دادن به پرسشنامه‌ای درباره سابقه سلامت، سبک زندگی و فعالیت‌های روزانه و نیز آزمایش‌ها و ارزیابی‌های پزشکی شروع می‌شد.

در آغاز این بررسی، افرادی که به طور روزانه از لحاظ جسمی فعال‌تر بودند، بدون توجه به میزان ورزش‌شان، دور کمر کوچکتر و میزان کلسترول طبیعی‌تر داشتند.

این افراد برای 12.5 سال بعدی مورد پیگیری قرار گرفتند. در طول این مدت حدود 500 نفر از این افراد برای نخستین بار دچار حمله قلبی یا سکته مغزی شدند، و حدود 400 نفر به علل گوناگون درگذشتند.

افرادی که میزان بالای فعالیت‌های جسمی غیرورزشی روزانه را گزارش کرده بودند نسبت به آنانی که کمترین میزان فعالیت جسمی را داشتند، با احتمال کمتری دچار مشکلات قلبی شده بودند و درگذشته بودند.

برای نمونه، در مقابل 100 نفری با میزان کم فعالیت جسمی که دچار حمله قلبی یا سکته مغزی شده بودند، فقط 73 فرد بسیار فعال دچار این عوارض شده بودند. همچنین به ازای هر 100 فرد دارای کمترین فعالیت جسمی که درگذشته بودند، فقط 70 نفر با بیشترین میزان فعالیت جسمی فوت کرده بودند.

تحقیقات پیشین، در جهت معکوس، نشان دهنده رابطه قوی میان نشستن بیش از حد و پیامدهای منجر به مرگ بوده‌اند. (ارتباط مستقیمی میان مدت زمان نشستن و انجام رفتارهای شامل فعالیت‌های جسمی غیرورزشی وجود دارد).

هنگامی فرد در حالت نشسته قرار دارد، عضلات منقبض نمی‌شود و جریان خون کاهش می‌یابد و در نتیجه کارآیی بسیاری از فرآیندهای بدنی از جمله جذب قند از خون کاهش می‌یابد.

فعالیت‌های غیرورزشی احتمالا از این روند کاهنده مرتبط با نشستن جلوگیری می‌کنند.

در عین حال اکبولم- باک می‌گوید: "تشویق کردن افراد به انجام ورزش منظم همچنان اهمیت خود را دارد. ما مشاهده کردیم که افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند و زندگی روزانه فعالی از لحاظ جسمی هم دارند، با کمترین میزان خطر مواجهند."

کارشناسان می‌گویند در شرایط ایدآل افراد باید آمیزه‌ای از همه میزان‌های فعالیت‌های جسمی را داشته باشند، اما جدا از آنکه فرد به طور منظم ورزش می‌کند یا نه، پیام جدید این است که در طول روز هر چه می‌توانید کمتر بنشینید و بیشتر حرکت کنید.