

کمتر بنشینید و بیشتر فعالیت کنید

محققان دانشگاه ایالتی کانزاس آمریکا در تازه ترین تحقیقات خود اعلام کردند افرادی که کمتر می نشینند و بیشتر حرکت می کنند کمتر از افراد کم تحرک با خطر ابتلا به بیماریهایی چون بیماری قلبی، دیابت، سکته مغزی، سرطان سینه، سرطان روده و سایر بیماری ها روبرو هستند.



محققان دانشگاه ایالتی کانزاس آمریکا در تازه ترین تحقیقات خود اعلام کردند افرادی که کمتر می نشینند و بیشتر حرکت می کنند کمتر از افراد کم تحرک با خطر ابتلا به بیماریهایی چون بیماری قلبی، دیابت، سکته مغزی، سرطان سینه، سرطان روده و سایر بیماری ها روبرو هستند. «سارا روزن کرانز» استاد علوم تغذیه دانشگاه ایالتی کانزاس گفت: حتی ایستادن نسبت به نشستن در سلامت افراد و بهبود کیفیت زندگی نقش دارد. وی افزود: نه تنها افراد باید فعالیت بدنی بیشتری از جمله پیاده روی داشته باشند بلکه باید به دنبال راههایی برای کاهش مدت زمان نشستن باشند. نشستن زیاد موجب بروز چاقی، دیابت، بیماری های قلبی عروقی و مرگ زودهنگام می شود. محققان 200 هزار مرد و زن 45 سال به بالا را بررسی کردند و دریافتند افرادی که کمتر می نشینند و بیشتر تحرک دارند، از نظر سلامت بدنی در وضع بهتری هستند. محققان فعالیت بدنی به میزان 30 تا 60 دقیقه در روز را توصیه و تاکید کردند تحرک موجب بهبود عملکرد سوخت و ساز بدن می شود. (واحد مرکزی خبر)