



فواید 5 دقیقه راه رفتن به ازای هر ساعت نشستن

محققان آمریکایی می گویند، پنج دقیقه راه رفتن به ازای هر ساعت نشستن اثرات مضر نشستن طولانی مدت را از بین می برد.

محققان آمریکایی می گویند، پنج دقیقه راه رفتن به ازای هر ساعت نشستن حتی زمانی که راه رفتن آهسته باشد، باقی می ماند.

نشستن برای دوره های طولانی مدت با افزایش خطر سطح کلسترول و اندازه های بزرگتر دور کمر ارتباط دارد.

کارشناسان اوایل سال جاری اعلام کردند که نشستن برای سلامتی به بدی سیگار کشیدن است بطوری که فعالیت نداشتن چهارمین عامل بزرگ مرگ و میر بزرگسالان در انگلیس است.

تصور می شود که شمار متوسط بزرگسالان انگلیسی بیش از 70 درصد از روز خود را به صورت نشسته سپری می کنند. این مطالعه که به تازگی انجام شده است نشان می دهد که در زمان نشستن ماهیچه ها شل می شوند و خون به درستی به قلب پمپاژ نمی شود.

در حالت نشسته خون به ساق پا کشیده می شود و بر عملکرد اندوتلیال عروق تاثیر می گذارد. کاهش عملکرد «اندوتلیال رگ ها» یکی از اولین نشانه های بیماری های قلبی عروقی مانند بیماری قلبی و سکته مغزی است زیرا رگ ها سفت می شوند و کمتر می توانند خون را در سراسر بدن پمپ کنند.

محققان دانشکده بهداشت دانشگاه اورگان در پورتلند آمریکا می گویند: مشخص شده است که نشستن طولانی مدت موجب صدمه به عملکرد اندوتلیال که از علائم اولیه ابتلا به بیماری قلبی و عروقی است می شود و کاهش مدت زمان نشستن از کاهش این عملکرد جلوگیری می کند.

محققان تاکید کردند: افرادی که به ازای هر ساعت نشستن پنج دقیقه راه می روند عملکرد رگ هایشان عادی می شود. (ایرنا)