

الجلوس يسبب تراكم الشحوم حول الأعضاء الحيوية



حذر العلماء من خلال دراسة حديثة، من أن الجلوس لساعات طويلة، يسرع من تراكم الشحوم حول الأعضاء الحيوية، ما يؤثر في قدرتها على القيام بعملياتها الحيوية بكفاءة.

زاد التحذير من الجلوس لساعات طويلة، وهو نمط أصبح شائعاً، بسبب أسلوب الحياة العصرية، وكان من الواضح ارتباطه بتراكم الشحوم حول البطن، الأمر الذي يعرض المريض للمشاكل الصحية التي يكون بعضها مزمناً مثل السكري النوع 2 وأمراض القلب.

تشير الدراسة الحديثة إلى خطر غير مرئي وهو تراكم الشحوم حول الأعضاء الحيوية ما يعرف بالشحوم الإحشائية، ومن المعلوم أهمية توزيع الشحوم بالجسم، وأن تركيز الشحوم حول الأعضاء الداخلية للجسم تزيد احتمالية الإصابة بالأمراض المزمنة.

قام الباحثون من خلال الدراسة الحديثة بإخضاع 127 شخصاً ممن هم عرضة للإصابة بداء السكري النوع 2 للفحص

بواسطة الرنين المغناطيسي، للكشف عن الشحوم المحيطة بالكبد والشحوم الداخلية غير المرئية، وباستخدام أداة أخرى تمكن الباحثون من قياس الوقت الذي يقضيه المتطوعون في الجلوس بمدى أسبوع واحد، وبعد احتساب بعض العوامل وجد أنه كلما زادت فترات الجلوس خلال اليوم، كان الشخص لديه كمية أكبر من شحوم البطن الإجمالية. ولديه أيضاً شحوم أكثر حول الكبد.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024