

دراسة أمريكية: الإفراط في الجلوس يزيد خطر الوفاة المبكرة



إعداد: مصطفى الزعبي

أكدت دراسة جديدة أجراها باحثون من جامعة كاليفورنيا الأمريكية، أن الإفراط في الجلوس يزيد خطر الوفاة المبكرة، وأظهرت البيانات أن المشاركين بالدراسة الذين جلسوا 11 ساعة يومياً كانوا أكثر عرضة للوفاة بنسبة 57% خلال فترة الدراسة من الذين جلسوا أقل من تسع ساعات ونصف يومياً.

وأدى التقدم التكنولوجي بالعقود الأخيرة إلى تجنب حاجة البشر إلى الحركة ورغبتهم بأداء أي مهام، ما جعلهم يجلسون لفترات طويلة، سواء أمام الكمبيوتر في العمل أو التلفاز بالمنزل، وبما أن جسم الإنسان حركي، فمن المؤكد أن كل هذه الفترة الزمنية بالجلوس ضار بالصحة.

وطُلب من 5856 مشاركة من الإناث، ارتداء جهاز مراقبة النشاط على الساق لمدة سبعة أيام في بداية الدراسة، ثم تابعت الباحثون لمدة عقد من الزمن، توفي خلاله 1733 مشاركة.

وأشارت الدراسة إلى أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تزيل المخاطر الصحية الناجمة عن الجلوس، وكان خطر الوفاة المبكرة لا يزال قائماً حتى مع ممارسة كميات أكبر من التمارين المعتدلة إلى القوية.

وجدت دراسة من أستراليا أن القيام بما يتراوح بين 9000 و10500 خطوة يومياً يقلل من خطر الوفاة المبكرة، حتى

لدى الأشخاص الذين يجلسون كثيراً.

وتقول أبحاث أخرى إن سبع ساعات فقط كل يوم قد تكون أكثر من اللازم، وتوضح أبحاث أخرى أنه لا يجب عليك الجلوس لمدة تزيد على 30 دقيقة دفعة واحدة، لأن ذلك قد يزيد من مستويات السكر والضغط في الدم. وتؤكد الدراسة أن النهوض والتنقل كل 30 دقيقة أو ساعة ضرورية لجسم سليم. ووجدت دراسة أجريت عام 2020 أن دفعات صغيرة من تمارين الذراع على سبيل المثال، دقيقتان كل 20 دقيقة خفضت مستويات السكر في الدم لدى مستخدمي الكراسي المتحركة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024