

## الجلوس لساعات طويلة يعرضك للإصابة بمرض خطير.. إليك التفاصيل



أشارت دراسة جديدة إلى أن قضاء ساعات طويلة تصل إلى أكثر من 10 ساعات يومياً في الجلوس أمام التلفزيون أو القيادة أو العمل، يزيد من خطر الإصابة بالخرف.

وقال باحثون أمريكيون إن الذين يجلسون لمدة 10 ساعات في اليوم، أكثر عرضة بنسبة 8% للإصابة بالخرف، من الذين يجلسون لمدة تسع ساعات في اليوم.

فيما كان أولئك الذين يجلسون لمدة 12 ساعة يومياً أكثر عرضة بنسبة 63% للإصابة بهذه الحالة، وفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

من جانبها، قالت مؤسسة القلب البريطانية إن البالغين ممن هم في سن العمل يقضون في المتوسط 9.5 ساعة يومياً في الجلوس. ويزداد الوقت إلى عشر ساعات يومياً أو أكثر بين سن 65 و74 عاماً، و11 ساعة لمن هم فوق 75 عاماً.

وأوضح أخصائي العلاج الطبيعي نيل ميد، أن الجلوس لفترة طويلة هو عامل رئيسي في آلام أسفل الظهر، مضيفاً:

«الجلوس يمكن أن يؤدي إلى عواقب مميتة».

ووجدت دراسة أجرتها جامعة غلاسكو أن 30 دقيقة من التمارين الرياضية يومياً لم تكن كافية لتعويض المخاطر الصحية للجلوس لساعات.

وإضافة إلى أن الجلوس لفترات طويلة يضر بالقلب، وأن كل ساعة نقضيها جالسين تزيد من خطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 18%.

ووجدت أن الأشخاص الأكثر خمولاً لديهم خطر مضاعف للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. وأيضاً تم ربط أعراض الاكتئاب والقلق والشعور بالوحدة مع قلة النشاط، والذي قد يشمل الجلوس طوال اليوم.

وتشمل طرق تقليل عدد ساعات الجلوس يومياً الوقوف، وصعود الدرج، والتجول في المكتب عند تلقي مكالمة هاتفية، والخروج للتنزه في استراحة الغداء.

وأظهرت الأبحاث أن الحد من الجلوس لفترات طويلة يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأنواع عديدة من السرطان، بما في ذلك سرطانات الرئة والرحم والأمعاء.

"حقوق النشر محفوظة للصحيفة الخليج. © 2024."