

بی تحرکی سلامت قلب و عروق را به خطر می اندازد

30 خرداد 1401

ساینس دیلی: یک مطالعه بین المللی با بررسی بیش از ۱۰۰ هزار نفر در ۲۱ کشور نشان داد افرادی که ۶ تا ۸ ساعت در روز می‌نشینند، ۱۲ تا ۱۳ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس و [بیماری قلبی](#) قرار دارند، در حالی که در افرادی که بیش از ۸ ساعت در روز می‌نشینند این خطر به ۲۰ درصد افزایش می‌یابد.

محققان دانشگاه سیمون فریزر کانادا به طور متوسط ۱۱ سال این شرکت کنندگان را دنبال کردند و مشخص شد که زمان نشستن زیاد با افزایش خطر مرگ زودرس و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است. در حالی که نشستن در همه کشورها مشکل ساز بود، اما در کشورهای کم درآمد و با درآمد متوسط رو به پایین مشکل ویژه‌تری بود.

«اسکات لیر»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «پیام اصلی این است که میزان نشستن خود را به حداقل برسانید. اگر مجبور به نشستن طولانی مدت هستید، با ورزش بیشتر در ساعات دیگر روز این خطر را جبران می‌کند.»

محققان مشاهده کردند افرادی که بیشتر می‌نشستند و کم تحرک‌تر بودند، با بالاترین میزان خطر تا ۵۰ درصد روبرو بودند، در حالی که کسانی که بیشتر می‌نشستند، اما در عین حال فعال‌تر بودند، خطر کمتری در حدود ۱۷ درصد داشتند.

لیر خاطرنشان می‌کند: «برای کسانی که بیش از چهار ساعت در روز می‌نشینند، جایگزینی نیم ساعت نشستن با ورزش، این خطر را تا ۲ درصد کاهش می‌دهد.»

لیر اشاره می‌کند که پزشکان باید روی نشستن کمتر و فعالیت بیشتر تمرکز کنند، زیرا این اقدام کم هزینه می‌تواند مزایای زیادی داشته باشد.

لیر می‌افزاید: «مطالعه ما نشان داد که ترکیبی از نشستن و عدم تحرک عامل ۸.۸ درصد از کل مرگ و میرها است که نزدیک به سهم سیگار کشیدن یعنی ۱۰.۶ درصد است.»