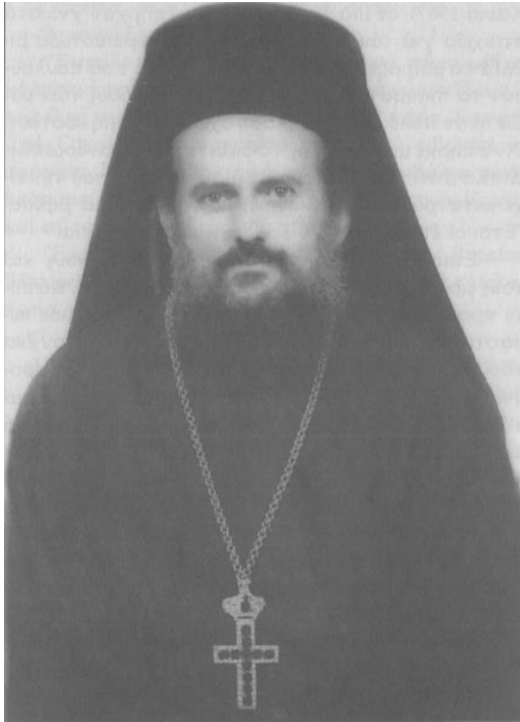


Η ορθοστασία συμβάλλει στην απώλεια βάρους

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Αν είστε εργαζόμενοι γραφείου και θέλετε να αδυνατίσετε δίχως δίαιτα, φροντίστε να γράφετε όρθιοι επί τρεις ώρες την ημέρα, συνιστά ένας κορυφαίος Βρετανός ειδικός σε θέματα φυσικής κατάστασης.

Όπως λέει ο αθλητικός φυσιολόγος δρ Τζον Μπάκλυ, λέκτορας Εφαρμοσμένης Επιστήμης της Ασκήσεως στην Υγεία και επικεφαλής του Προγράμματος Καρδιοαγγειακής Αποκατάστασης στο Πανεπιστήμιο του Τσέστερ, τρεις ώρες πρόσθετης ορθοστασίας την ημέρα μπορούν να μας απαλλάξουν ετησίως από τουλάχιστον 3,6 κιλά λίπος!

Αυτό οφείλεται στο ότι ο μέσος άνθρωπος καίει 144 θερμίδες ανά τρίωρο που βρίσκεται σε όρθια θέση. Όποιος διαθέτει περιττά κιλά, καίει ακόμα περισσότερες θερμίδες, άρα θα χάσει ακόμη περισσότερο βάρος.

Για τους εργαζόμενους γραφείου, αυτό πρακτικά σημαίνει ότι πρέπει να αναζητήσουν γραφεία υψηλότερα από τα συμβατικά, τα οποία θα τους επιτρέπουν να γράφουν στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές τους όρθιοι.

Ο δρ Μπάκλυ τονίζει ότι η πρόσθετη ορθοστασία δεν θα μειώσει μόνο το σωματικό βάρος μας, αλλά θα βελτιώσει κιόλας την κυκλοφορία του αίματος.

«Οι περισσότεροι εργαζόμενοι κάθονται στη δουλειά, μετά κάθονται στο αυτοκίνητο και στο τέλος κάθονται μπροστά στην τηλεόρασή τους, με συνέπεια να ελαττώνουν τον μεταβολικό τους ρυθμό στο μηδέν» δήλωσε.

«Αυτό είναι αφύσικο. Οι άνθρωποι είναι σχεδιασμένοι να στέκονται όρθιοι και να κινούνται» πρόσθεσε.

Ο δρ Μπάκλυ είναι ένας από τους ειδικούς που συμμετέχουν σε ομάδα εργασίας του βρετανικού Υπουργείου Υγείας που είναι επιφορτισμένη να βρει τρόπους για την καταπολέμηση της επιδημίας της παχυσαρκίας.

Ολοένα και περισσότερες μελέτες συσχετίζουν την πολύωρη ακινησία με προβλήματα που κυμαίνονται από την παχυσαρκία και τον διαβήτη έως την καρδιοπάθεια, τον καρκίνο και τον πρόωρο θάνατο.

Μία από αυτές, που διεξήχθη στην Αυστραλία, έδειξε πως όσοι περνούν 11 ή περισσότερες ώρες την ημέρα καθισμένοι διατρέχουν κατά 40% υψηλότερο κίνδυνο θανάτου μέσα σε μία τριετία έναντι όσων κάθονται για λιγότερο από τέσσερις ώρες ημερησίως.

Πηγή: dietplus

Πηγή: <http://www.ehealthcyprus.com/%CE%B7-%CE%BF%CF%81%CE%B8%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1-%CF%83%CF%85%CE%BC%CE%B2%CE%AC%CE%BB%CE%BB%CE%B5%CE%B9-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B1%CF%80%CF%8E%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CE%B1-%CE%B2/>