

## Η καθιστική ζωή φέρνει πιο κοντά τον θάνατο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Το καθιστό σκοτώνει, λένε Βρετανοί επιστήμονες οι οποίοι υποστηρίζουν ότι ακόμα και οι ιατρικές εξετάσεις πρέπει να γίνονται στα όρθια.*

Περνούμε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας καθισμένοι, αυξάνοντας σημαντικά τον κίνδυνο θανάτου που διατρέχουμε. Ωστόσο, όπως αναφέρει μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση *British Journal of Sports Medicine*, αυτό το μείζον πρόβλημα είναι αντιμετωπίσιμο. Αρκεί, βέβαια, να σταθούμε όρθιοι. Ο περιορισμός του καθιστού αυξάνει το μήκος των τελομερών, των προστατευτικών «καπέλων» από DNA και πρωτεΐνη που βρίσκονται στο τέλος των χρωμοσωμάτων και αποτρέπουν τις φθορές κατά τη διάρκεια της κυτταροδιαίρεσης. Αυτά, λοιπόν, επηρεάζουν τη μακροζωία μας.

Τα βραχύτερα τελομερή συνδέονται με τη γήρανση και τις ασθένειες της όπως οι καρδιοπάθειες, πολλές μορφές καρκίνου, η παχυσαρκία και τα εγκεφαλικά επεισόδια.

Πολλοί γιατροί συνιστούν να στεκόμαστε όρθιοι κατά τη διάρκεια της εργασίας. Ο δρ Μοχάμεντ Ρασίντ του πανεπιστημίου του Κέμπριτζ λέει ότι κινδυνεύουμε όταν καθόμαστε διαρκώς και πιστεύει ότι ακόμα και οι ιατρικές εξετάσεις πρέπει να γίνονται... στα όρθια.

Αλλωστε η πρόσφατη μελέτη καταλήγει ότι τα μακρύτερα τελομερή δεν εντοπίζονται σε αυτούς που αθλούνται αλλά σε όσους περιόρισαν τις ώρες του καθισιού.

Οι κίνδυνοι

Μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε 92 χιλιάδες γυναίκες υπέδειξε ότι αυτές που παρέμεναν καθιστές επί περισσότερες ώρες είχαν 12% περισσότερες πιθανότητες πρόωρου θανάτου, 27% περισσότερες πιθανότητες θανάτου από καρδιακό νόσημα και 21% αυξημένες πιθανότητες θανάτου από καρκίνο συγκριτικά με τις γυναίκες που κάθονταν για τέσσερις ή λιγότερες ώρες κάθε ημέρα. Το καθισιό σημαίνει ότι δεν συστέλλεις τους μεγάλους σκελετικούς μύες, γεγονός που μπορεί να επηρεάζει τον μεταβολισμό.

Τα επίπεδα κάποιων μορφών λίπους, όπως των τριγλυκεριδίων αυξάνεται, ενώ περιορίζεται η καλή χοληστερίνη. Οι συχνοί περίπατοι και το λιγότερο καθισιό μπορούν να περιορίσουν τον κίνδυνο θανάτου από καρδιακό νόσημα και διαβήτη. Σύμφωνα μάλιστα με μία μελέτη, ένας ενήλικος που βλέπει καθιστός έξι ώρες τηλεόραση ημερησίως θα ζήσει κατά 4,8 χρόνια λιγότερο από κάποιον που δεν παρακολουθεί τηλεόραση.

**Πηγή:** Έντυπη- LUISA DILLNER / THE GUARDIAN- [kathimerini.gr](http://kathimerini.gr)