

Τι σημαίνουν για την υγεία της καρδιάς οι επιπλέον ώρες καθιστικής ζωής



Επιστημονικά

Αποδεδειγμένο

Για κάθε μία ώρα της ημέρας που ένας ενήλικας περνά καθιστός σε μια καρέκλα, η πιθανότητα να εμφανίσει κάποιο πρόβλημα που να σχετίζεται με την υγεία της καρδιάς του αυξάνεται κατά 14%. Αυτό υποστηρίζει μια νέα έρευνα επιστημόνων από αμερικανικό πανεπιστήμιο, σύμφωνα με την οποία οι ειδικοί προειδοποιούν ότι ακόμη και το γυμναστήριο δεν μπορεί να «ανατρέψει» τη ζημιά, καθώς τα οφέλη από τη σωματική δραστηριότητα παρακάμπτονται από τις πολλές ώρες καθιστού τις υπόλοιπες ώρες της ημέρας.

Επιστήμονες από το Medical College στο Ουισκόνσιν παρακολούθησαν τις συνήθειες και τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας 2.031 ενηλίκων, με μέσο όρο ηλικίας τα 50 έτη.

Συνέκριναν τον αριθμό των ωρών που κάθε συμμετέχων περνούσε καθιστός κατά τη διάρκεια της ημέρας, με τα επίπεδα των καταθέσεων στα αιμοφόρα αγγεία, τα οποία λειτουργούν ως σημάδια για την εμφάνιση καρδιακών ασθενειών.

Οι συμμετέχοντες περνούσαν από 2 έως 12 ώρες την ημέρα καθισμένοι μπροστά από ένα γραφείο στο χώρο εργασίας τους και βλέποντας τηλεόραση.

Όπως αναφέρει δημοσίευμα της Daily Mail, οι ερευνητές κατέληξαν στο

συμπέρασμα ότι για κάθε ώρα καθισιού, τα επίπεδα των καταθέσεων στα αιμοφόρα αγγεία αυξάνονταν κατά 14%.

Μάλιστα, το τακτικό τρέξιμο, οι ασκήσεις στο γυμναστήριο και τα μαθήματα αεροβικής δεν φάνηκε να αντιστρέφουν σημαντικά τον κίνδυνο αυτό.

Σύμφωνα με την επικεφαλής ερευνήτρια, Dr Jacquelyn Kulinski, επίκουρη καθηγήτρια καρδιαγγειακής ιατρικής, οι ενήλικες που εργάζονται σε γραφεία, πρέπει να πηγαίνουν μια βόλτα κάθε μία ώρα. «Μειώνοντας την ποσότητα που κάθεται κανείς, ακόμη και για μία ή δύο ώρες την ημέρα, μπορεί να έχει σημαντική και θετική επίδραση στη μελλοντική καρδιαγγειακή υγεία του ατόμου».

Παρότι τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν, ότι τα οφέλη της άσκησης μπορούν να ανατραπούν πολύ γρήγορα, η ίδια επιμένει ότι είναι πολύ σημαντικό να έχει ως στόχο κανείς να γυμνάζεται έστω για μισή ώρα κάθε μέρα.

Πηγές: newsbeast.gr- [offsite.com.cy](https://www.offsite.com.cy)