



μελέτη δείχνει ότι λίγα βήματα μπορούν να καταπολεμήσουν τις επιπτώσεις της ακινησίας στην υγεία

Όσοι κάθεστε για πολλές ώρες καθημερινά, καλά θα κάνετε να σηκώνεστε και να κάνετε μια σύντομη βολτούλα ανά ώρα. Αυτό συνιστούν ερευνητές από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Γιούτα, καθώς διαπίστωσαν ότι σύντομες ασκήσεις χαμηλής έντασης ανά τακτά χρονικά διαστήματα θα μπορούσαν αθροιστικά να αντισταθμίσουν τις επιπτώσεις της καθιστικής ζωής στην υγεία.

Όπως αναφέρουν οι ειδικοί με δημοσίευσή τους στο επιστημονικό έντυπο «Clinical

Journal of the American Society of Nephrology» (CJASN), στο πλαίσιο της έρευνάς τους χρησιμοποίησαν δεδομένα από τη μελέτη μεγάλης κλίμακας National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) με περίπου 3.000 συμμετέχοντες. Στόχος τους ήταν να εξετάσουν τη διάρκεια δραστηριοτήτων χαμηλής έντασης (π.χ. ορθοστασία), μικρής έντασης (π.χ. αργό περπάτημα, ελαφριά κηπουρική, ελαφριές δουλειές του σπιτιού) και πώς αυτή η ένταση μπορεί να επηρεάσει το προσδόκιμο ζωής ατόμων που ακολουθούν καθιστική ζωή.

Στο πλαίσιο της μελέτης NHANES οι εθελοντές φορούσαν επιταχυνσιόμετρα τα οποία κατέγραφαν διαρκώς την ένταση της σωματικής τους δραστηριότητας. Οι ειδικοί παρακολούθησαν στην πορεία την κατάσταση της υγείας τους για ένα διάστημα τριών ετών μετά την ολοκλήρωση των μετρήσεων. Μέσα στο συγκεκριμένο χρονικό διάστημα κατεγράφησαν συνολικά 137 θάνατοι.

### **Κουνηθείτε από τις θέσεις σας**

Αναλύοντας τα στοιχεία της μελέτης, οι αμερικανοί επιστήμονες διαπίστωσαν ότι η εκτέλεση σύντομων ασκήσεων χαμηλής έντασης για δύο λεπτά ανά ώρα, π.χ. μια σύντομη βόλτα, περιορίζει τον κίνδυνο θανάτου κατά 33%.

*«Σήμερα υπάρχει μια τάση να επικεντρωνόμαστε μόνο σε ήπιες ή έντονες μορφές άσκησης. Το γεγονός ότι από τα αποτελέσματα της μελέτης φάνηκε πως οι χαμηλής έντασης δραστηριότητες επηρεάζουν το ποσοστό θνησιμότητας των ατόμων που κάνουν καθιστική ζωή ήταν πραγματικά εντυπωσιακό»* εξηγεί μία εκ των κύριων συγγραφέων της μελέτης, η δρ Σρινιβασάν Μπεντού.

### **Μικρές ασκήσεις, μεγάλη επίδραση στην υγεία**

Ως γνωστόν, η έντονη σωματική άσκηση οδηγεί στην κατανάλωση ενέργειας. Στην κατανάλωση ενέργειας όμως, επισημαίνει η δρ Μπεντού, οδηγούν και πιο «ελαφριές» δραστηριότητες, π.χ. ένας σύντομος περίπατος. *«Ακόμη και οι σύντομοι περίπατοι μπορούν αθροιστικά να προσφέρουν μεγάλα οφέλη στην υγεία μας όταν, π.χ., πραγματοποιούνται πολλές φορές μέσα στην εβδομάδα»* λέει η ίδια. *«Αν αναλογιστούμε ότι είμαστε κατά μέσο όρο ξύπνιοι 16 ώρες κάθε ημέρα, δύο λεπτά περπάτημα την ώρα μπορούν να οδηγήσουν στην κατανάλωση 400 θερμίδων την εβδομάδα. Τις 600 θερμίδες αγγίζει η εβδομαδιαία ήπια άσκηση που συστήνουν οι ειδικοί, σύμφωνα με τις επίσημες οδηγίες».*

*«Η σωματική άσκηση είναι φοβερή, ωστόσο η πραγματικότητα είναι ότι πρακτικά κατά μέσο όρο η συχνότητα της έντονης άσκησης είναι περιορισμένη. Η μελέτη μας έδειξε ότι ακόμη και μικρές αλλαγές ως προς την καθημερινότητά μας μπορεί να έχουν τεράστια επίδραση στην υγεία και στη ζωή μας»*

τονίζει και ο δρ **Τομ Γκριν**, επίσης κύριος συγγραφέας της μελέτης.

Βενιού Ειρήνη

**Πηγή:** [tovima.gr](http://tovima.gr)