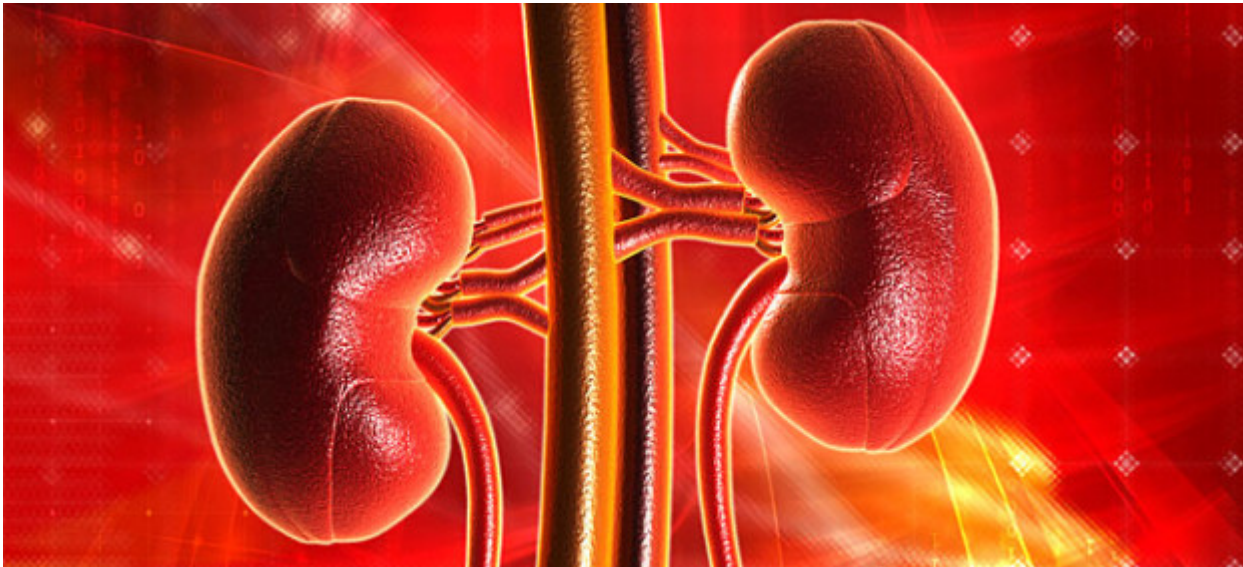


Η έλλειψη άσκησης αυξάνει τον κίνδυνο χρόνιας νεφρικής νόσου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα μελέτη, που πραγματοποίησαν ερευνητές της Αμερικανικής Νεφρολογικής Εταιρίας, ο παρατεταμένος καθιστικός χρόνος σχετίζεται με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιας νεφρικής νόσου.

Η καθιστική συμπεριφορά, η ενασχόληση δηλαδή με δραστηριότητες που γίνονται σε καθιστή θέση, συγχέεται συχνά με την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Ωστόσο, πρόκειται για δύο ανεξάρτητες συμπεριφορές, ενώ ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως ο καθιστικός χρόνος αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση παχυσαρκίας και χρόνιων νοσημάτων όπως ο σακχαρώδης διαβήτης και η υπέρταση.

Στην παρούσα μελέτη, συμμετείχαν περίπου 6.000 ενήλικες. Συνολικά, βρέθηκε πως κάθε αύξηση, κατά 80 λεπτά, του συνολικού ημερήσιου χρόνου που αφιερώνεται σε καθιστικές δραστηριότητες, συνδέεται με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιας νεφρικής νόσου κατά 20%. Μάλιστα, η σχέση αυτή φάνηκε να είναι ανεξάρτητη από τη συνολική διάρκεια της μέτριας και έντονης άσκησης.

Όπως σχολιάζει ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, ο καθιστικός χρόνος πιθανότατα αποτελεί ανεξάρτητο παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση χρόνιας νεφρικής νόσου, ενώ αναφέρει πως θα πρέπει να διερευνηθεί κατά πόσο η καθιστική συμπεριφορά επιδρά και στην εξέλιξη εγκατεστημένης νεφρικής νόσου.

Πηγή: neadiatrofis.gr