

## Η καθιστική ζωή ευθύνεται για το 3,8% των θανάτων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Η καθιστική ζωή για πάνω από τρεις ώρες τη μέρα ευθύνεται για το 3,8% όλων των θανάτων από οποιαδήποτε αιτία, σύμφωνα με μια νέα διεθνή επιστημονική έρευνα. Η μελέτη εκτιμά ότι αν το καθιστό, στο σπίτι, στη δουλειά ή κατά τις ώρες αναψυχής, μειωθεί σε λιγότερες από τρεις ώρες καθημερινά, τότε το προσδόκιμο ζωής ενός ανθρώπου θα αυξηθεί κατά 0,2 χρόνια.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Λεάντρο Ρεζέντε του Τμήματος Προληπτικής Ιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Σάο Πάολο στη Βραζιλία, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό ιατρικό περιοδικό «American Journal of Preventive Medicine», αξιολόγησαν (μετα-ανάλυση) μελέτες από 54 χώρες σχετικά με τις καθημερινές συνήθειες των ανθρώπων και, στη συνέχεια, συσχέτισαν αυτά τα στοιχεία με στατιστικές για τους θανάτους.

Η έρευνα αποκαλύπτει ότι το καθιστό αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία (καρδιαγγειακή ή άλλη). Υπολογίσθηκε ότι περίπου 433.000 θάνατοι (σχεδόν το 4% των συνολικών) στις 54 χώρες της μελέτης μπορούσαν τελικά να συσχετισθούν με το καθιστό.

Η επίπτωση της καθιστικής ζωής είναι πιο θανατηφόρα κατά σειρά στην περιοχή του Δυτικού Ειρηνικού, στην Ευρώπη, στην ανατολική Μεσόγειο, στην Αμερική και στη νότια Ασία.

Οι επιστήμονες αμφιβάλλουν κατά πόσο ακόμη και η περιοδική σωματική άσκηση μπορεί να αντισταθμίσει και να εξουδετερώσει τις αρνητικές για το σώμα συνέπειες του παρατεταμένου καθιστού.

Αντίθετα, αυτό που η νέα έρευνα δείχνει αδιαμφισβήτητα, είναι ότι αν το καθιστό μειωθεί, τότε τα οφέλη για την υγεία είναι δεδομένα. Μία μείωση 30 λεπτών κατά μέσο όρο στην καθημερινή καθιστική ζωή, μειώνει αισθητά την θνησιμότητα, ενώ αν η μείωση είναι πολύ μεγαλύτερη (π.χ. δύο ώρες λιγότερο καθιστό), τότε παρατηρούνται τρεις φορές λιγότεροι θάνατοι σε σχέση με την 30λεπτη μείωση.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)