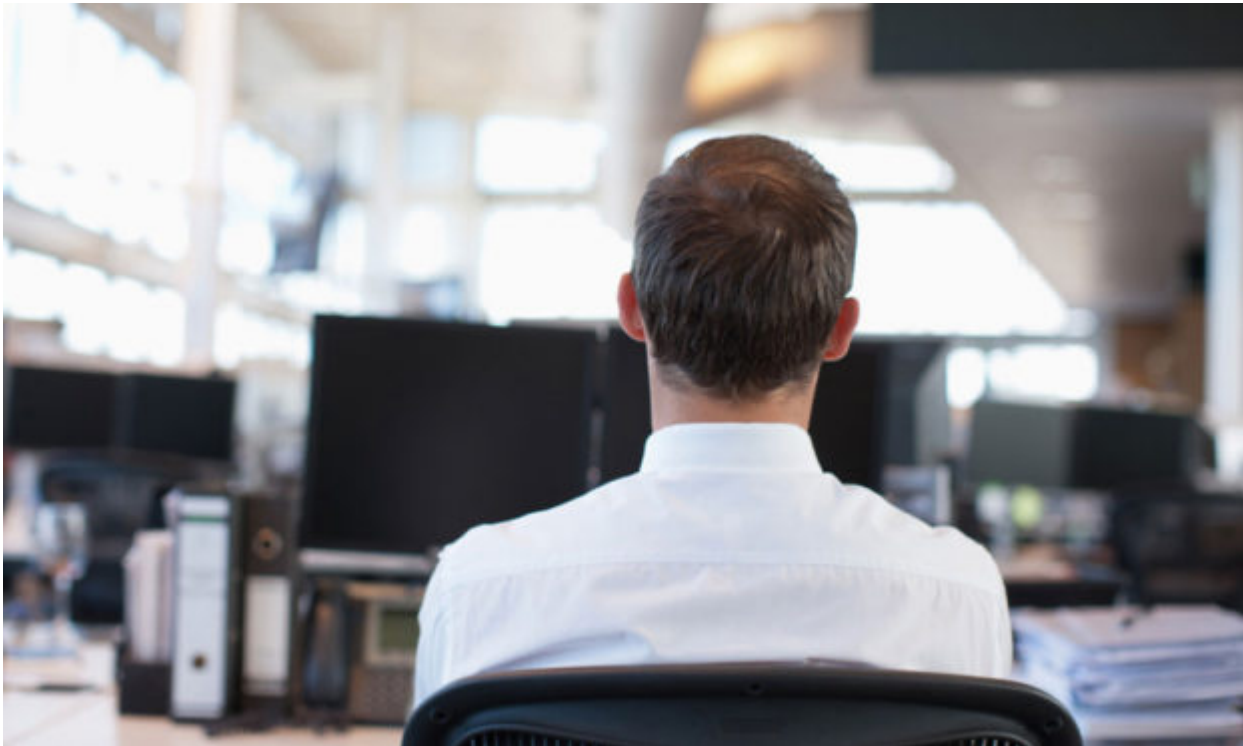


Μία ώρα άσκησης αντισταθμίζει τις αρνητικές συνέπειες του «καθισιού»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια τυπική μέρα για τους περισσότερους ανθρώπους περιλαμβάνει τουλάχιστον 8 ώρες καθιστικού χρόνου -δουλειά γραφείου, οδήγηση, παρακολούθηση τηλεόρασης κλπ.-, ανά ημέρα.

Σύμφωνα με νέα μελέτη, για τους σκοπούς της οποίας συγκετρώθηκαν δεδομένα από 1 εκατομμύριο ενήλικες, φαίνεται πως μία ώρα μέτριας έντασης άσκηση μπορεί να αποτρέψει τους κινδύνους που συνδέονται με τον παρατεταμένο καθιστικό χρόνο.

Γνωρίζουμε πως η σωματική αδράνεια σχετίζεται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και επεισοδίων, σακχαρώδη διαβήτη τύπου II και ορισμένων μορφών καρκίνου, ενώ εκτιμάται ότι «ευθύνεται» για το θάνατο περισσότερων από 5 εκατομμυρίων ανθρώπων παγκοσμίως κάθε χρόνο.

Ωστόσο, τα αποτελέσματα της νέας μελέτης, που δημοσιεύεται στο διεθνές

επιστημονικό περιοδικό The Lancet, δείχνουν ότι οι ενήλικες που περνούν 8 ώρες τη μέρα σε καθιστή θέση αλλά είναι σωματικά δραστήριοι, έχουν σημαντικά χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας από εκείνους που αφιερώνουν λιγότερο χρόνο σε καθιστικές δραστηριότητες χωρίς όμως να είναι σωματικά δραστήριοι.

Συνολικά, τα άτομα που βρέθηκαν να έχουν τον υψηλότερο κίνδυνο θανάτου ήταν εκείνα που συνδύαζαν παρατεταμένο καθιστικό χρόνο και σωματική αδράνεια. Από την άλλη, φάνηκε πως 1 ώρα φυσικής δραστηριότητας ανά ημέρα, ήταν αρκετή προκειμένου να αντισταθμιστεί ο κίνδυνος που σχετίζεται με το 8ωρο «καθιστό».

Όπως σχολιάζουν οι ερευνητές, το μήνυμα που προκύπτει από τα ευρήματα της μελέτης είναι θετικό, καθώς φαίνεται πως είναι εφικτός ο περιορισμός ή ακόμη και η εξάλειψη των αρνητικών συνεπειών της καθιστικής συμπεριφοράς, αφιερώνοντας καθημερινά λίγο χρόνο στη φυσική δραστηριότητα.

Πηγή: neadiatrofis.gr