

26 Οκτωβρίου 2016

Πρόωρο θάνατο επιφυλάσσει η καθιστική ζωή

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μία

ώρα άσκηση (γρήγορο βάδισμα ή ποδήλατο) το «αντίδοτο»

Σημαντικά αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου διατρέχουν οι άνθρωποι που κάνουν δουλειά γραφείου και γενικότερα καθιστική ζωή για οκτώ και πλέον ώρες

την ημέρα. Μπορούν, ωστόσο, να αποτρέψουν τον κίνδυνο αυτόν με τουλάχιστον μία ώρα άσκησης καθημερινά. Για παράδειγμα, ταχύ βάδισμα με ταχύτητα 5,6 χιλιομέτρων την ώρα ή ποδήλατο με ταχύτητα 16 χιλιομέτρων την ώρα είναι ιδανικές λύσεις.

Σύμφωνα με σχετική μελέτη που δημοσιεύεται στην ιατρική επιθεώρηση «Lancet», οι άνθρωποι μπορούν να αποτρέψουν τον αυξημένο κίνδυνο θανάτου -ο οποίος δύναται να φτάσει το 60%- που συνδέεται με την καθημερινή οκτάωρη καθήλωση σε καθιστική θέση, κάνοντας έστω την ελάχιστη προτεινόμενη καθημερινή άσκηση. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συστήνει τουλάχιστον 150 λεπτά σωματικής άσκησης την εβδομάδα. Αυτό το ποσοστό είναι πολύ μικρότερο από τα 60 λεπτά κάθε ημέρα που προτείνει η μελέτη, η οποία ανέλυσε δεδομένα τα οποία αφορούν περισσότερους από 1.000.000 ανθρώπους.

Μόνο το 25% του δείγματος αθλείται μία ή και περισσότερες ώρες ημερησίως, σύμφωνα με τα δεδομένα αυτά.

Δεν ξεφεύγουν

«Για πολλούς που πηγαίνουν στη δουλειά ή η δουλειά τους είναι σε γραφείο δεν υπάρχει κανένας τρόπος να ξεφύγουν από την παρατεταμένη καθιστική θέση» παραδέχεται ο εκ των συντακτών της μελέτης Ulf Ekelund του πανεπιστημίου του Κέμπριτζ και της Νορβηγικής Σχολής Αθλητικών Επιστημών.

Όπως επισημαίνει, δεν συνιστώνται υποχρεωτική ενασχόληση με κάποιο άθλημα, ούτε εγγραφή στο γυμναστήριο, για να αντιμετωπίσει κανείς το πρόβλημα. Μία ώρα καθημερινής σωματικής άσκησης είναι το ιδανικό, αλλά, αν αυτό είναι ανέφικτο, έστω λιγότερη σωματική άσκηση ημερησίως μπορεί να βοηθήσει ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος πρόωρου θανάτου. Για παράδειγμα, λίγο τρέξιμο το πρωί, η μετάβαση με ποδήλατο στη δουλειά ή ένας περίπατος το μεσημέρι είναι καλές εναλλακτικές, σύμφωνα με τους ειδικούς, που προτείνουν ακόμα και πεντάλεπτο βάδισμα, ανά μία ώρα καθισιού, ως βοηθητική λύση για τη μείωση των συνεπειών της ακινησίας.

Πηγή: dimokratianews.gr