



Посиделки на диване или за рабочим столом отнимают у нас годы жизни, пишет The Independent, ссылаясь на мнение экспертов по раку, заболеваниям сердца и ожирению. Они призывают внести соответствующие добавления в рекомендации ведомств здравоохранения.

Дело не только в том, что, как указывает доктор Алпа Пэтел из Американского общества по борьбе с раком, "сидение является одним из самых пассивных действий"; как выяснилось в результате ряда недавних исследований, "длительное сидение приносит вам вред вне зависимости от того, чем вы занимаетесь в остальное время. Можете бегать по часу каждое утро, но если остаток дня вы проводите сидя за столом или на диване, вы повышаете свои шансы заболеть рядом опасных заболеваний", - уверяет автор статьи Хью Уилсон.

Об этом свидетельствуют, например, результаты 13-летнего наблюдения за 123 тыс. добровольцев, опубликованные в American Journal of Epidemiology. У тех женщин, которые сидели более 6 часов в день, вероятность умереть в указанный период оказалась на 37% выше, чем у тех, кто проводил в положении сидя менее 3 часов в день. Применительно к мужчинам этот показатель составил 18%. Испытуемые не болели раком и сердечными расстройствами, не имели проблем с легкими и инсультов, получали разную физическую нагрузку. The Independent подчеркивает, что подобные выводы были получены и в ходе других исследований.

"Выясняется, что эффект от сидения независим от прочих факторов риска. Это не значит, что физическая активность и подтянутость не приносят пользы. Но эта польза не имеет отношения к сидению. Например, и курение, и ожирение вредны, но независимы друг от друга: курить вредно как в том случае, если вы страдаете ожирением, так и при нормальном весе", - пояснил профессор Питер Катцмарцк из Центра биомедицинских исследований имени Пенningтона в городе Батон-Руж (Луизиана).

В чем конкретно заключается вред от сидения, пока остается до конца не ясным, однако есть предположение, что оно приводит к "весьма основательным изменениям в обмене веществ". Причем для того, чтобы они наступили, достаточно "всего одного дня долгого сидения", утверждает Катцмарцк. "Благодаря офисной работе, автомобилям и сидячим, диванным развлечениям, большинство из нас подолгу сидит. Но есть простейшие способы смягчить самые плохие последствия" такого образа жизни, заключает Уилсон, отсылая читателя к совету специалистов: время от времени вставать из-за стола, потягиваться, в обеденный перерыв совершать прогулки.

Хью Уилсон

Independent

По материалам: InoPressa.ru