



Новые исследования опровергают теорию о том что все что вам нужно чтобы прожить долгую жизнь - это час физических упражнений в день. Оказывается, люди, которые тратят свое свободное время больше сидя, имеют повышенный риск смерти, независимо от ежедневных упражнений.

Исследователи из Американского Общества по изучению проблем рака проследили уровень активности в соотношении с показателями смертности более чем у 123000 здоровых мужчин и женщин за 13 лет. Они обнаружили что женщины, которые тратили более 6 часов в день сидя в своё свободное время (смотря телевизор, играя в игры, читая-интернет) имели на 40 процентов больше шансов умереть раньше, чем женщины, которые проводят сидя менее трёх часов. Мужчины, которые больше времени тратят сидя, имеют на 20 процентов выше риск смерти. По существу, те кто сидят меньше, живут дольше, чем те кто этого не делают.

Некоторые факторы имеют значение для понимания "почему" сидение длящееся годами влияет на продолжительность вашей жизни.

Первый может показаться очевидным. Чем больше времени вы проводите за сидением, тем скорее всего вы будете пассивно есть закуски, запивая напитками с высоким содержанием калорий. И как результат наберёте нездоровый вес. Но это не всегда так. В исследовании говорится что набравшие вес в результате сидения и американцы с нормальным весом имеют одинаково-повышенный риск смерти.

Ещё один фактор - длительное сидение подавляет иммунную систему, что может увеличить риск развития рака и других заболеваний. Кроме того ваша кровь не циркулирует так как надо. Когда кровь не течет по сосудам к сердцу, это может привести к опасному образованию сгустков крови. У сидящих долгое время развиваются метаболические изменения в организме - увеличение кровяного давления и повышение уровня холестерина. Исследователи говорят, что метаболический эффект объясняет почему связь наиболее сильна среди болезней сердечно-сосудистой системы и смертности.

Исследование, опубликованное в Американском журнале Epidemiology внесло

Автор: Russian Washington
22 Июля, 2010

предложение, "принципы общественного здоровья следует доработать так чтобы сократить время сидения в дополнение к поощрению физической активности".

Итак, в то время когда ваш мозг стимулируется использованием смартфонов, видео-играми, беспроводными устройствами и электронными книгами, попытайтесь ходить или стоять когда вы играете в свою любимую игру. Таким образом вы можете добавить несколько лет к вашей жизни.