

الجلوس لفترة طويلة يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض

مع مرور الزمن أصبح الإنسان كسولاً أكثر فأكثر. دراسة جديدة أثبتت أن الجلوس لفترة طويلة جداً يمكن أن يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، السكري، و أمراض أخرى - حتى لدى الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم! نحن نحتاج إلى أن نتحرك بشكل منتظم في حياتنا المهنية وحياتنا المنزلية لأننا لا نتحرك بما فيه الكفاية!

سوق العمل المتغير هو سبب كبير لقلّة الحركة. في عام ١٩٦٠، جميع الوظائف كانت تحتاج لنوع من النشاط البدني. في يومنا الحالي، أقل من ٢٠% من الوظائف تتطلب ذلك. وتظهر الأبحاث أن مدة الجلوس في المكتب ومدة الجلوس في المنزل للبالغين تتراوح بين الستة والثمانية ساعات في اليوم. هذا المستوى من السكون يمكن أن يؤدي إلى زيادة لمجموعة متنوعة من أمراض القلب والأوعية الدموية ممّا يزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية.

المهن التي تتطلب الجلوس الدائم ليست سوى جزء من المشكلة. في حين أن الناس قد يكونون على علم وهم يجلسون في وظائفهم، فإنهم لا يعرفون كم من الوقت يجلسون في أماكن أخرى: الجلوس أثناء التنقل في السيارة، استخدام الكمبيوتر، مشاهدة التلفاز، و النظر إلى الهواتف في وقت الفراغ.

الخطوة الأولى للحصول على حياة تحتوي على حركة هي إدراك الوقت الذي تقضيه وأنت جالس وتغيير روتينك حسب ذلك. اضبط المنبه لكي يذكرك كل ساعة أن تقوم عن مقعدك و تتحرك! و يجب التأكد من الحصول على ٣٠ دقيقة رياضة على مدة خمسة أيام في الأسبوع للحفاظ على قلب صحي و سليم.

و من الطبيعي أنه كلما زادت حركت الشخص، تتحسن حالته النفسية. وجدت الأبحاث أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تساعد على إفراز مواد كيميائية (الاندورفين) في الدماغ التي تلعب دوراً هاماً في تحسين مزاج الشخص. بالإضافة، الرياضة تقضي على مشاعر الاكتئاب بطريقة أفضل من الأدوية مضادة للاكتئاب!

نحن جميعاً بحاجة إلى أن نبدأ بتغيير نمط حياتنا الآن، خطوة واحدة

تلوى الأخيرة. خذ المبادرة لتغيير إيجابي في حياتك!