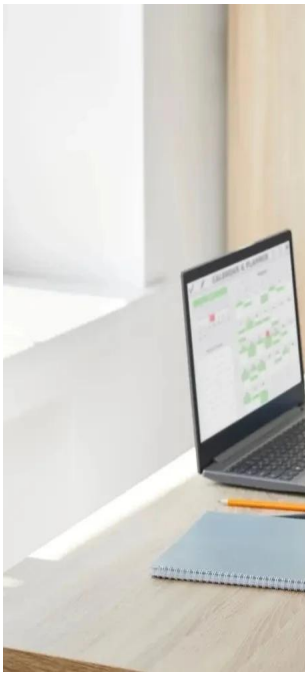
أطباء يحذرون: الجلوس لفترات طويلة يضر بالقلب مثل التدخين



حذّر الدكتور ستيفن ويليامز، طبيب قلب شهير، من خطورة نمط الحياة الخامل، مشيرًا إلى أن:"الجلوس لفترات طويلة دون حركة قد يكون ضارًا للصحة بالطريقة نفسها التي يؤثر بها التدخين".

ووصف هذا السلوك بـ"نمط حياة التدخين الجديد"، محذرًا من العواقب الصحية المترتبة على ذلك.

وقال الدكتور ويليامز:"الجلوس المستمر يؤدي إلى مشاكل صحية مزمنة مثل زيادة الوزن، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات في صحة القلب".

وفي عصرنا الحالي، حيث يقضي العديد منا ساعات طويلة خلف مكاتب العمل أو أمام الشاشات، أصبح هذا أسلوب حياة يؤثر سلبًا على صحة القلب والأوعية الدموية.

وبحسب صحيفة "ميرور البريطانية"، أضاف الدكتور أن:"مكاتب العمل التي تسمح بالوقوف لا تعد حلاً كاملاً، بل هي خطوة محفزة لحركة الجسم. إلا أن الوقوف وحده لا يعوض عن الحاجة للتحرك المستمر".

وأكد على أن:"النشاط البدني هو الأساس، فهو يحسن مستوى الكوليسترول، يقوي العظام، يخفض ضغط الدم، ويقلل من الالتهابات، مما يسهم في الحفاظ على صحة القلب بشكل عام:.

ومن جانبه، أوضح الخبير البيولوجي في اللياقة البدنية، بن غرينفيلد، أن:"الجلوس لفترات طويلة تتجاوز 60 إلى 90 دقيقة يعد ضارًا للجسم بغض النظر عن الوضعية، سواء كانت الجلوس أو الوقوف".

وأضاف:"المهم هو الحركة المستمرة، ويمكنك ببساطة رفع معدل ضربات قلبك لمدة 15-10 دقيقة مرتين في اليوم لتحقيق فوائد صحية ملموسة".

وفيما يتعلق بشدة النشاط البدني، نصح غرينفيلد بمراقبة معدل ضربات القلب أثناء النشاط، حيث يجب أن تكون في نطاق 70%-50 من الحد الأقصى، الذي يُحسب بطرح العمر من الرقم 220.

وشدد الخبراء على، ضرورة الحركة كل 30 دقيقة على الأقل، كما دعوا إلى، أهمية المشي كأحد أسهل وأبسط طرق النشاط البدني التي تسهم في تحسين الصحة العامة وتخفيف التوتر والقلق.