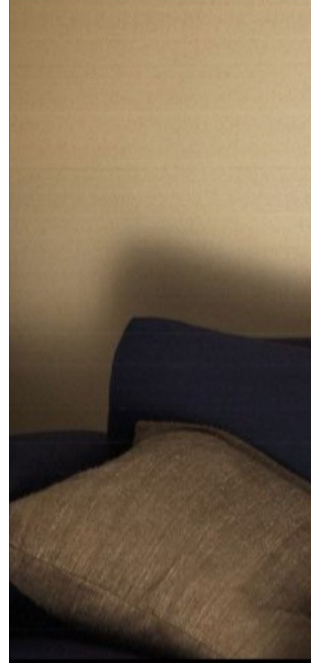


## الجلوس لفترات طويلة... خطر صحي يوازي التدخين



فجر طبيب أمراض القلب في مركز "نيويورك لانغون"، ستيفن ويليامز، مفاجأة طبية خطيرة حين أكد أن: "الخمول يضر بالصحة تماماً مثل التدخين".

وفي التفاصيل، أوضح ويليامز لصحيفة "نيويورك بوست" أنه: "عندما يأتي الناس إلى المكتب ويقولون إنهم يعيشون حياة نشطة لأنهم يقفون على أقدامهم طوال اليوم، فأنا لست معجباً بذلك. قد لا تتحرك بالسرعة التي تناسب تعريف النشاط البدني".

بودلاً من ذلك، أكد أن الحركة هي المفتاح. فالنشاط البدني يوفر مجموعة من الفوائد، بما في ذلك التحكم في الوزن، وخفض ضغط الدم، وتحسين الكوليسترول، وتقوية العظام والعضلات، وتقليل الالتهابات. كما أنه يعزز وظائف المخ، ويمكن أن يساعد في تخفيف التوتر والقلق والاكتئاب.

ولفترات طويلة ارتبط الجلوس بأمراض القلب والسكري وزيادة الوزن والاكتئاب وحتى بعض أنواع السرطان. وفي الواقع، وجدت دراسة أجريت على 8 آلاف شخص بالغ وجود صلة مباشرة بين الجلوس لفترات طويلة

وزيادة خطر الوفاة المبكرة.

ووكما مضى ويليامز قائلاً: "يُنظر إلى نمط الحياة المستقرة الآن على أنه نمط يشبه التدخين... إنه أمر سيئ للغاية".

غير أن الخبراء يقولون إن الوقوف بدلاً من الجلوس وراء المكتب، الذي يتم تسويقه بصفته حلاً للحياة المستقرة، ليس الحل السحري - حتى لو ساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية.

ومن جهته، أفاد بن غرينفيلد، وهو خبير في مجال اللياقة البدنية، بأن: "العواقب الصحية السلبية المترتبة على الجلوس دون حركة لأكثر من 60 - 90 دقيقة تنطبق على أي وضع... بما في ذلك الوقوف".

لذا بدلاً من التركيز فقط على الوقوف، شدد ويليامز على أنه من الضروري تحريك الجسم.

وكما لفت إلى أنه: "ليس من الضروري أن يقضي الشخص ساعات في صالة الألعاب الرياضية أو يركض مسافات طويلة لتحسين صحته".

وبيّن أن: "مجرد رفع معدل ضربات القلب لمدة 10 إلى 15 دقيقة في المرة الواحدة، لمدة 30 دقيقة في المجموع كل يوم، سيكون مفيداً".

كذلك ختم مؤكداً أن القاعدة الذهبية التي وضعها هي: "تذكّر أن الجلوس (السلوك المستقر) هو التدخين الجديد... إنه أمر سيئ للغاية".

ويشار إلى أن الخبراء يوصون بالوقوف من المكتب والتحرك كل 30 دقيقة أو نحو ذلك للحفاظ على الصحة الجيدة ومنع الآثار السلبية للجلوس لفترات طويلة.