دراسة تربط بين الجلوس لفترات طويلة وقصر العمر

أفادت دراسة استرالية بحثت معدلات الوفيات على مدى ثلاث سنوات أن احتمالات الوفاة للذين يمضون أوقاتا أطول جالسين أمام المكاتب أو التلفزيون أكبر منها بالنسبة لمن يجلسون لساعات قليلة في اليوم. ووجد الباحثون الذين نشرت نتائج دراستهم في نشرة سجلات الطب الباطني أن الصلة بين الجلوس لفترات طويلة وقصر العمر قائمة أيضا حتى عندما وضعوا في الاعتبار ممارسة الرياضة بشكل معتدل أو قوي وكذلك الاوزان وأي مقاييس أخرى مرتبطة بالصحة. وأضاف الباحثون أن تلك النتائج تشير الى أن الانتقال من وقت لاخر من وضع الجلوس الى ممارسة نشاط بدني خفيف كالمشي البطئ أو أداء بعض الاعمال المنزلية قد تكون له فوائد مهمة على المدى الطويل. وقالت هيدي فان دير بلويج كبيرة كتاب الدراسة الجديدة وهي من جامعة سيدني "عندما نوجه للناس رسائل بخصوص حجم النشاط البدني الذي ينبغي القيام به .. ينبغي أيضا أن نتحدث معهم بشأن تقليل عدد الساعات التي يقضونها جالسين يوميا." ووجدت فان دير بلويج وزملاؤها أن من بين أكثر من 200 ألف شخص يبلغون من العمر 45 عاما أو أكثر كان احتمال الوفاة بالنسبة لمن قالوا انهم يجلسون لمدة 11 ساعة على الاقل يوميا أكبر بنحو 40 في المئة منه بالنسبة لمن قالوا انهم يجلسون لاقل من أربع ساعات يوميا. غير أنها أشارت الى أن ذلك لا يثبت أن الجلوس في حد ذاته يقصر الاجل مضيفة أنه قد تكون هناك اختلافات أخرى لم يتم قياسها بين من يمضون ساعات أطول أو أقل جالسين في اليوم. وقالت فان دير بلويج ان الجلوس لفترة طويلة جدا ربما يؤثر على الاوعية الدموية وعملية التمثيل

الغذائي بزيادة الدهون في الدم وتقليل مستويات الكوليسترول "المفيد". وقال مارك تريمبلي الباحث المتخصص في البدانة والنشاط في مستشفى الاطفال في ايسترن أونتاريو بكندا ان نتائج تلك الدراسة التي أجريت في الفترة من 2006 حتى 2008 تتفق مع دراسات أخرى حديثة تشير الى العواقب الصحية المترتبة على الجلوس لفترة طويلة.

وقال تريمبلي وفان دير بلويج ان هناك طرقا يمكن من خلالها للذين تقتضي وظائفهم الجلوس على المكتب لفترة طويلة تدريب أنفسهم على قطع جلوسهم بشكل منتظم من بينها الوقوف أثناء الحديث في الهاتف أو عقد اجتماع وهم واقفون.