

## الجلوس طويلاً يقلل العمر



حذّرت دراسة طبية من الجلوس لفترات طويلة، مؤكدة أنّ ذلك يؤثّر سلباً على صحة الإنسان، ويعد من أهم العوامل المساهمة في تقصير العمر الافتراضي له.

وكشفت الدراسة، التي أجرتها جمعية السرطان الأميركية، أنّ الأشخاص الذين يميلون إلى الجلوس لأكثر من 11 ساعة يومياً، يصبحون أكثر عرضة للوفاة المبكرة، مقارنة بالأشخاص الذين تقل ساعات جلوسهم عن أربع ساعات. وشدد الباحثون على أهمية رياضة المشي اليومية، أو الذهاب إلى صالات الرياضة للتغلب على الآثار السلبية والخطيرة للجلوس لساعات طويلة.

يشار إلى أنّ نتائج هذه الدراسة تدعم نتائج دراسة نشرت عام 2011 وجدت أنّ الذين يعملون في وظيفة لا يتحركون فيها كثيراً معرضون أكثر من غيرهم بنحو مرتين لخطر الإصابة بنوع معيّن من سرطان القولون.