

# کم تحرکی خطر ی جدی برای سلامت قلب زنان

اسفند 1, 1398



کیا پرس به نقل از ایسنا، بیشتر افراد از این موضوع آگاهی دارند که بی تحرکی برای سلامتی ضرر دارد اما نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد زنانی که ساعات طولانی را بدون حرکت و با یکجا نشستن می‌گذرانند بیش از آنچه تصور می‌شود با خطر روبرو هستند.

در این بررسی آمده است: نشستن‌های طولانی مدت فاکتورهای خطرزا در بروز بیماری قلبی و دیابت را افزایش می‌دهد به ویژه آنکه فرد در فاصله‌های زمانی مشخص تغییر وضعیت ندهد.

به گفته متخصصان آمریکایی به ازای هر یک ساعتی که فرد بیشتر در حالت نشسته و بی‌تحرک سپری می‌کند سطح انسولین حدود شش درصد بیشتر می‌شود و مقاومت به انسولین را هفت درصد افزایش می‌دهد.

همچنین نشستن‌های طولانی مدت با بالا رفتن وزن، افزایش سایز دور کمر و بالا رفتن سطح تری‌گلیسیرید مرتبط است. متخصصان با تاکید بر اینکه فواید ورزش کردن شناخته شده است، اظهار داشتند: بیشتر افراد آگاه نیستند که نشستن‌های طولانی مدت می‌تواند فواید ورزش را از بین ببرد.

در این بررسی محققان آمریکایی فعالیت بدنی ۵۱۸ زن را در دوران یائسگی و برای مدت ۱۴ روز تحت کنترل قرار دادند. میانگین سنی این زنان ۶۳ سال بوده و در گروه افراد چاق قرار داشتند.

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، نمونه خون این افراد نشان داد زنانی که مدت زمان زیادی را در حالت نشسته و بی‌تحرک طی می‌کنند بیشتر در معرض بالا رفتن سطح انسولین و مقاومت انسولینی قرار دارند.