

خبر هفته

مطالعه‌ی اخیر: نشستن طولانی مدت با افزایش احتمال مرگ و میر رابطه دارد.

مطالعه‌ی ایی که اخیراً توسط پژوهشگران در انجمن تحقیقاتی در زمینه‌ی سرطان در کشور آمریکا انجام شده است، نشان می‌دهد که نشستن طولانی مدت احتمال مرگ و میر را افزایش می‌دهد. این در حالی است که سطح فعالیت بدنی تاثیر چندانی در این زمینه ندارد. محققین اظهار داشته‌اند که میزان فعالیت‌های بدنی در مقابل نشستن طولانی مدت اهمیت چندانی در افزایش احتمال مرگ و میر ندارد. آن‌ها بر این باور می‌باشند که پیام‌هایی که در زمینه‌ی بهداشت عمومی مطرح می‌شوند، بایستی توأم با فعالیت‌های بدنی و کاهش مدت زمان نشستن تاکید کنند.

گفته شده است که افزایش میزان چاقی در کشور آمریکا، پیامدهای مهمی برای سلامتی افراد به دنبال می‌آورد. بسیاری از منابع شیوع چاقی و اضافه وزن را به سطح پایین فعالیت‌های بدنی نسبت داده‌اند. در حالی که برخی دیگر، رابطه‌ی میان نشستن طولانی مدت را با چاقی، دیابت نوع دو، ریسک فاکتورهای مربوط به بیماری‌های قلبی عروقی و رژیم‌های غذایی نامناسب برای کودکان و جوانان تایید می‌کنند. تعداد کمی از مطالعات نیز به بررسی رابطه‌ی میان مدت زمان نشستن با افزایش احتمال مرگ و میر پرداخته‌اند. این در حالی است که بسیاری از راهبردهای بهداشت و سلامت عمومی بر افزایش فعالیت‌های بدنی تاکید کرده‌اند و توجه بسیار کمتری را به کاهش مدت زمان نشستن معطوف داشته‌اند.

در راستای بررسی رابطه‌ی میان مدت زمان نشستن و احتمال مرگ و میر، دکتر آلیا پتل مجموعه پاسخ‌های 123,216 نفری (53,440 مرد و 69,776 زن) که پیش از آن نیز در دومین مطالعه‌ی ایی که از سوی انجمن پیش‌گیری از سرطان در سال 1992 در کشور آمریکا صورت گرفته بود، مشارکت داشتند و سابقه‌ی ابتلا به سرطان، حمله‌ی قلبی، سکته و آمفیوزم و سایر بیماری‌های ریوی را نداشتند را مورد مطالعه قرار داد. آن‌ها میزان فعالیت‌های بدنی را همراه با مدت زمان نشستن نسبت به مرگ و میرها به ویژه در میان زنان بین سال‌های 1993 تا 2006 مورد بررسی کردند. نتایج نشان دادند، که احتمال مرگ و میر در آن دسته از زنان و مردانی که در اظهارات خود گفته بودند که بیش از 6 ساعت را در طول روز می‌نشینند، به ترتیب 37٪ و 18٪ بیشتر از آن دسته از افرادی است که کمتر از 3 ساعت در طول روز می‌نشینند. این نتایج تا زمان اعمال تغییرات در سطح فعالیت‌های بدنی ثابت و بدون تغییر باقی می‌ماند و هم‌چنین نتایج حاکی از آن است که مرگ و میرهای ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی بیشتر از مرگ و میرهایی است که به علت سرطان رخ می‌دهند.

رابطه‌ی فوق در صورتی محکم‌تر می‌شود، که نشستن‌های طولانی مدت همراه با سطح پایین فعالیت‌های بدنی باشد. احتمال مرگ و میر برای آن دسته از زنان و مردانی که فعالیت‌های بدنی پایین‌تری دارند و مدت زمان بیشتری را صرف نشستن می‌کنند، نسبت به گروه مخالف 94٪ و 48٪ بیشتر می‌باشد.

دکتر پانل هم‌چنین اظهار دارد "فاکتورهای متعددی وجود دارند که رابطه‌ی میان نشستن طولانی مدت را با افزایش احتمال مرگ و میر توجیه می‌کند." علاوه بر آن، اثبات شده است که نشستن برای طولانی مدت پیامدهای مهم متابولیسمی را به همراه می‌آورد و می‌تواند بر عوامل دیگری چون تری‌گلیسیرید، افزایش تراکم لیپوپروتئین، کلسترول، قند خون ناشتا، فشار خون در حال

استراحت و لپتین اثر بگذارند که می توان آن ها را از جمله علایم فیزیولوژیکی چاقی و بیماری های مزمنی چون بیماری های قلبی عروقی دانست.

در آخر همان طور که گفته شد، پیام های بهداشت عمومی بایستی شامل تاکید بر افزایش سطح فعالیت های بدنی و کاهش مدت زمان نشستن باشند. از آن جا که جمعیت قابل ملاحظه ایی از افراد بیشتر اوقات خود را در حالت نشسته سپری می کنند، تشویق و ترغیب آن ها برای برخاستن از حالت نشسته و قدم زدن میتوانند در رسیدن به حد مطلوب فعالیت های بدنی موثر واقع شود.

تارا رضاپور

Copyright (c) 2010, Ergoweb Inc. Translated with permission from Persian to English by Tara Rezapour.
The original article can be accessed at <http://www.ergoweb.com/news/detail.cfm?id=2482>