

لهذه المخاطر احذر الجلوس لفترات طويلة



خلصت دراسة حديثة إلى أن الجلوس لأكثر من 6 ساعات يوميا يجعلك أكثر عرضة لخطر الوفاة جراء مشاكل صحية كالتنوبات القلبية، و% والسكري، و% السمنة و% السرطان بنسبة 50

لذا ينصح بعدم الجلوس لفترات طويلة، خاصة أن جسم الإنسان يتميز بوجود 600 عضلة و 206 عظام تساعد على الحركة للتمتع بصحة أفضل.

فيما يلي 7 مخاطر صحية تنجم عن الجلوس لفترات طويلة من دون حركة، وفق ما جاء في موقع "بولدسكاي" المعني بالصحة:

1- عند الجلوس لفترة طويلة، يفرز البنكرياس كمية كبيرة من الأنسولين، مما يجعلك عرضة للإصابة بالسكري.

2- كما يعيق عملية تدفق الدم إلى المخ مما يؤثر سلبا على وظائف الدماغ.

3- يعرضك الجلوس طوال اليوم إلى مشاكل في الجهاز الهضمي كالإمساك، الانتفاخ وحموضة المعدة.

4- كذلك يؤثر على العمود الفقري، لعدم وصول القدر اللازم من الدم للعضلات، مما ينتج عنه آلام في الرقبة والظهر.

5- إضافة إلى تراكم الدهون في الشرايين مما يضر صحة القلب.

6- يضعف الجلوس لفترة طويلة العظام، ما يجعلها عرضة للكساح.

7- وعلى عكس التراخي والكسل، فإذا حافظت على جسمك نشيطا فستنعم بنوم أفضل، كما يساعد النشاط في منع الإصابة بأنواع السرطان و% المكتاب، هذا بالإضافة إلى اكتساب المناعة والمحافظة على العظام و% العضلات وانتظام ضغط الدم