

## نخيل نيوز

### حتى مع ممارسة الرياضة.. عواقب صحية خطيرة للجلوس الطويل



#### نخيل نيوز - متابعة

كشفت دراسة جديدة، أجرتها جامعة كولورادو بولدر وجامعة كاليفورنيا ريفرسايد، عن عواقب صحية خطيرة لفترات الجلوس الطويلة لدى جيل الألفية.

وأوضحت الدراسة، التي شملت أكثر من 1000 من سكان كولورادو بما في ذلك 730 توأماً، أن جيل الألفية يقضي أكثر من 60 ساعة أسبوعياً في الجلوس نتيجة أيام العمل المزدحمة باستخدام تطبيق "زوم" وأمسيات البث المباشر وتصفح مواقع التواصل الاجتماعي، ما قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب ويسرع من ظهور علامات الشيخوخة. وفي الدراسة، حلل الباحثون بيانات المشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين 28 و49 عاماً، من دراسة كولورادو للتبني والتوائم لدراسة تطور السلوك والشيخوخة المعرفية (0000000000)، التي تتبععت التوائم والأفراد المتبنين منذ الطفولة. وأفاد المشاركون بأنهم يجلسون لمدة تقارب 9 ساعات يومياً، مع جلوس بعضهم حتى 16 ساعة. كما أفادوا بممارسة ما بين 80 و160 دقيقة من النشاط البدني المعتدل أسبوعياً وأقل من 135 دقيقة من التمارين القوية أسبوعياً. وركز الباحثون على مقاييس الشيخوخة القلبية والأبضية: الكوليسترول الكلي/البروتين الدهني عالي الكثافة ومؤشر كتلة الجسم (000).

ووجدت الدراسة أنه كلما زاد الوقت الذي يقضيه الشخص في الجلوس، زادت علامات الشيخوخة. وأفاد فريق البحث بأن الشباب البالغين الذين يجلسون لمدة 8.5 ساعة يومياً ويمارسون التمارين وفقاً للتوصيات الحالية، أو أقل منها، قد يتعرضون لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية واضطرابات التمثيل الغذائي. كما أوضح الباحثون أن إضافة نشاط قوي لمدة 30 دقيقة يومياً يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على مقاييس الكوليسترول ومؤشر كتلة الجسم.

لكن الدراسة خلصت إلى أن حتى النشاط القوي لا يمكنه إلغاء التأثيرات السلبية للجلوس لفترات طويلة. وأظهرت النتائج أن الحد الأدنى الموصى به من النشاط البدني، والذي يبلغ حوالي 20 دقيقة يومياً من التمارين المعتدلة، ليس كافياً لمواجهة مخاطر قضاء ساعات طويلة في الجلوس.

وأوضح كبير معدي الدراسة، تشاندرا رينولدز، أستاذ علم النفس وعلم الأعصاب، أن "الجلوس أقل طوال اليوم، أو ممارسة المزيد من التمارين القوية، أو مزيج من الاثنين قد يكون ضرورياً للحد من خطر الشيخوخة المبكرة في مرحلة البلوغ المبكر". ويسعى الباحثون إلى أن تكون دراستهم بمثابة دعوة لصناع السياسات لإعادة النظر في إرشادات النشاط البدني وتحديد كمية الجلوس المفرط.

