

دراسة: تقليل مدة الجلوس يوميا يحافظ على صحة القلب



الثلاثاء 5 سبتمبر 2017 02:09 م

العادات الحياتية اليومية تلعب دورًا رئيسيًا في صحة الجسم، ومن منطلق ذلك أكدت دراسة علمية طبية حديثة أن مدة الجلوس اليومية ترتبط بصحة القلب، فكلما طالت زاد تعرض القلب للأمراض

وفي دراسة فنلندية جديدة، خلص باحثون إلى أن تقليل ساعات الجلوس يوميًا بعشرين دقيقة فقط، بإمكانه خفض معدلات السكر في الدم و الكوليسترول، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب

الدراسة التي أجريت في جامعة «جيفاسكيلا» في فنلندا لفتت إلى أن الجلوس لفترات أقل كعشرين دقيقة مثلًا يوميًا، يساهم في تقوية عضلات الرجلين التي تتكاسل مع قلة الحركة

وشملت الدراسة 133 شخصًا من ذوي وظائف مكتبية ولديهم أطفال وتم إعطاء نصح لهؤلاء حول كيفية تقليل وقت الجلوس واستبداله بالحركة والنشاط خلال ساعات العمل ووقت الراحة أيضًا

وتمت مراقبة معدلات السكر والكوليسترول في الفترتين لمدة أسبوع من خلال جهاز يتم وضعه على الخصر، علمًا أن هذه العملية أجريت 5 مرات خلال وقت الدراسة لتخلص إلى أن تقليل ساعات الجلوس من دون حركة يساهم في الوقاية من أمراض القلب