

این کار عمرتان را کوتاه می‌کند

نشستن درازمدت به روال رایج زندگی بسیاری از افراد بدل شده است، چه آنهایی که ساعت‌ها در محل کار را به حالت نشسته می‌گذرانند و چه آنهایی که در خانه نیز مدت‌هایی طولانی در حال نشسته به تماشای تلویزیون یا انجام بازی‌های ویدیویی می‌گذرانند.

به گزارش سایت خبری پرسون، پژوهش‌های جدید هر روز شواهد بیشتری درباره زیانبار بودن نشستن درازمدت به دست می‌دهد. یک بررسی منتشرشده در ژورنال قلب اروپا در نوامبر ۲۰۲۳ نشان داد که برای سلامت قلب و عروق حتی خوابیدن بهتر از نشستن است.

به طور کلی نشستن برای بیش از هشت ساعت در روز با مشکلات متعددی از جمله مشکلات قلبی-عروقی، لخته شدن خون و مشکلات عضلانی-اسکلتی مانند کمردرد همراهی دارد. به خاطر همین اثرات زیانبار بر سلامت است که نشستن درازمدت را «سیگار کشیدن جدید» نامیده‌اند.

چرا نشستن درازمدت خطرناک است

اما چطور چیزی به سادگی نشستن می‌تواند اینهمه اثرات منفی جدی بر سلامت به جای بگذارد. یکی از علت‌ها این است که فقدان حرکت جریان خون را کاهش می‌دهد. حرکت مرتب با کمک به حرکت خون به حفظ سلامت کلی بدن یاری می‌رساند واز بسیاری از عوارض پیشگیری می‌کند.

از طرف دیگر نشستن درازمدت به خصوص اگر به جلو خم شده باشید یا به اصطلاح قوز کرده باشید، فشار بیش از حدی بر ستون فقرات تأثیر می‌گذارد.

نشستن درازمدت باعث می‌شود که گروهی از عضلات به نام «خم‌کننده‌های مفصل ران» (فلکسور هیپ) - عضلاتی که در جلوی مفصل ران قرار دارند و به شما امکان می‌دهند ساق پا و زانویتان را به سمت عقب به طرف پشتتان بالا ببرید- کوتاه شوند و این وضعیت می‌تواند با اثری که بر ستون فقرات می‌گذارد، می‌تواند باعث کمردرد شود.

البته فقط نشستن نیست که چنین مشکلاتی ایجاد می‌کند، در واقع باقیماندن در هر وضعیت بیحرکتی به طور طولانی‌مدت می‌تواند در نهایت باعث درد و تحریک شود.

چه مدت حرکت در طول روز لازم است؟

یک سؤال رایج این است که چه میزان حرکت در طول روز برای مقابله با اثرات منفی نشستن درازمدت لازم است.

یک راه ساده برای تعیین میزان حرکت این است که به ازای هر نیم ساعت نشستن برای پنج دقیقه تحرک داشته باشید. اگر این قاعده ساده را رعایت کنید می‌توانید در مقایسه با وضعیتی که همیشه نشسته‌اید، تا ۶۰ درصد از میزان قند خونتان بکاهید و فشارخونتان را چهار تا پنج نمره پایین بیاورید.

توجه داشته باشید که پیاده‌روی با سرعتی حدود ۳ تا ۴ کیلومتر در ساعت می‌تواند این تحرک را ایجاد کند.

بدن ما نیاز به فعالیت مداوم دارد، عضلات شما نیاز به انقباض مرتب دارند تا کارکردی مطلوب داشته باشند و ازجمله نقش خود را سوخت‌وساز بدن یعنی تنظیم قند و چربی‌های خون را انجام دهند.

البته شاید پنج دقیقه حرکت پس از هر نیم ساعت نشستن برای همه قابل انجام نباشد. مثلاً هنگامی که در یک جلسه کاری یک‌ساعته شرکت دارید.

در چنین مواقعی حتی اگر پس از هر ساعت نشستن یک دقیقه حرکت کنید، فشارخونتان به همان اندازه پنج دقیقه حرکت پایین می‌آید. البته با این میزان حرکت نسبت به حالت نشسته قند خون پایین نمی‌آید.

بنابراین پس از هر نیم ساعت نشستن دست‌کم برای یک دقیقه به خود حرکتی دهید و اگر بتوانید این میزان را بیشتر کنید، بسیار بهتر است.

چطور حرکت را به زندگی نشسته‌تان وارد کنید؟

اما چگونه می‌توان حرکت را به زندگی‌تان وارد کنید. یک راه این است که به اصطلاح «میان‌وعده‌های حرکتی» داشته باشید. این میان‌وعده حرکتی مثلاً ممکن است به صورت گپ زدن با یک همکار در حین قدم زدن به جای نشستن در اتاق جلسه باشد.

انجام حرکات کششی معمولاً در پشت میز کار قابل انجام است یا می‌توان قدم زدن درجا انجام دهید.

اگر انجام این حرکات پشت‌میزی برایتان کافی نیست، می‌توانید مدت زمانی بیشتر هنگام بلند شدن برای آب خوردن یا رفتن به دستشویی را به حرکت کردن اختصاص دهید.

ورزش کردن هم به شما هم کمک می‌کند، اما به تنهایی برای مقابله با اثرات منفی بالقوه نشستن درازمدت کافی نیست، یعنی نمی‌توانید بگویید که به سالن ورزش می‌روم و ورزش می‌کنم و این ورزش جبران نشستن درازمدت را می‌کند.

حتی اگر دونه ماراتون باشید و برای مدت طولانی از روز را در حالت نشسته بگذرانید، در معرض خطر دچار شدن به عوارضی مانند بیماری قلبی، سرطان و مرگ زودرس هستید.

وضعیت مطلوب این است که هم ورزشکار باشید و هم در طول روز در جنب‌وجوش باشید.

قدم‌هایتان را بشمارید

یک راه برای ردیابی میزان حرکت در طول روز این است که ببینید در طول روز چند قدم برمی‌دارید. اما بهتر است فقط بر عدد ۱۰۰۰۰ قدم در روز که معمولاً به آن اشاره می‌شود، متمرکز نشوید.

تعیین هدف برای گام‌شماری باید بسته به وضعیت زندگی‌تان ازجمله شغلتان انجام شوند و تعیین میزانی مانند ۱۰ هزار قدم ممکن است واقع‌گرایانه نباشد.

یک هدف عملی این است که ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ قدم به شمار قدم‌های فعلی روزانه‌تان اضافه کنید. برای رسیدن به این هدف می‌توانید پس از هر وعده غذایی فقط یک پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای به روتین روزانه‌تان بیفزایید یا اینکه در پایان روز کاریتان و پیش از شروع فعالیت‌های عصرگاهی‌تان یک پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای کوتاه انجام دهید.

بالاخره اگر شغلتان طوری است که دور شدن از کامپیوتر و پیاده‌روی در بیرون برایتان مشکل است، وجود یک «تردمیل پیاده‌روی» در محل کارتان می‌تواند مشکل را حل کند.