

## زنگ خطر بی‌حرکی جهان به صدا درآمد

نتایج تحقیق بزرگی نشان داد که تقریباً یک سوم از کل بزرگسالان به اندازه کافی فعالیت بدنی انجام نمی‌دهند و این خبر تهدید فزاینده برای سلامتی در سراسر جهان است.

به گزارش سایت خبری پرسون، بر اساس نتایج تحقیق سازمان بهداشت جهانی و سایر محققان، بیش از ۳۱ درصد از بزرگسالان که ۱.۸ میلیارد نفر هستند در سال ۲۰۲۲ مقدار توصیه شده ورزش بدنی را انجام ندادند که حاکی از افزایش ۵ درصدی نسبت به سال ۲۰۱۰ است.

کم‌حرکی تهدیدی خاموش برای سلامت جهانی است و به‌طور قابل‌توجهی به افزایش بار بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. کارشناسان اظهار کردند که متأسفانه جهان در مسیر درستی پیش نمی‌رود.

سازمان بهداشت جهانی به همه توصیه می‌کند که حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط که می‌تواند شامل پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا حتی کارهای خانه باشد یا حداقل ۷۵ دقیقه ورزش شدیدتر مانند دویدن داشته باشند.

عدم انجام این سطح از ورزش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت، برخی سرطان‌ها و همچنین مشکلات سلامت روان را افزایش می‌دهد.

بر اساس نتایج این تحقیق که در مجله The Lancet Global Health منتشر شد، اگر روند فعلی ادامه یابد، پیش‌بینی می‌شود که سطح عدم تحرک بزرگسالان تا سال ۲۰۳۰ به ۳۵ درصد افزایش یابد و این بسیار کمتر از هدف سازمان بهداشت جهانی برای کاهش ۱۵ درصد عدم فعالیت بدنی تا پایان دهه است.

فیونا بول، رئیس واحد فعالیت بدنی سازمان بهداشت جهانی گفت این تحقیق زنگ خطری بود که ما به اندازه کافی فعالیت ورزشی انجام نمی‌دهیم.

نرخ عدم تحرک بین کشورها بسیار متفاوت است، به عنوان مثال، ۶۶ درصد از بزرگسالان در امارات متحده عربی فعالیت بدنی کافی ندارند، در حالی که این رقم در مالاوی کمتر از ۳ درصد است.

شکاف جنسیتی نیز وجود دارد؛ تقریباً ۳۴ درصد از زنان در سراسر جهان به آستانه فعالیت ورزشی نمی‌رسند، در حالی که این میزان در مردان ۲۹ درصد است.

به گفته بول، دلایل متعددی برای کاهش نرخ فعالیت وجود دارد، از جمله اینکه مردم کمتر راه می‌روند، بیشتر با رایانه کار می‌کنند و به‌طور کلی اوقات فراغت بیشتری را صرف تماشای صفحه نمایش می‌کنند.

سازمان بهداشت جهانی تاکید کرد که تغییر رفتار فردی کافی نیست و از کشورها می‌خواهد که فعالیت بدنی را با تقویت ورزش اجتماعی و همچنین پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و حمل‌ونقل عمومی ترویج دهند.

برای این تحقیق که به‌عنوان جامع‌ترین بررسی برای این موضوع تاکنون شناخته می‌شود، گروه بین‌المللی از محققان یافته‌های بیش از ۵۰۰ تحقیق را با ۵.۷ میلیون نفر در ۱۶۳ کشور و منطقه ترکیب کردند.