حيلة بسيطة تجنبك مخاطر الجلوس في عملك طوال اليوم

يزيد نمط الحياة الخامل، الذي يصعب على الكثيرين تجنبه، مثل العمل في وظائف مكتبية، من خطر الوفاة المبكرة، وحدوث مشاكل صحية، من بينها الإصابة بالخرف.

وقال سكوت كابوزا، اختصاصي العلاج الطبيعي من مستشفى سميلو للسرطان التابع لمركز ييل للسرطان، لموقع "Vox"، انه: "إذا كنا نجلس لفترات أطول من الوقت، فإننا لا ننخرط في أي نوع من نشاط القلب والأوعية الدموية. لذا فهو ليس جيدا للقلب والرئتين والدورة الدموية".

وقد ربط تقرير جديد نشر هذا الشهر بين نمط الحياة الخامل وزيادة خطر الوفاة لجميع الأسباب بنسبة 16%، ووفقا للدراسة، يحتاج أولئك الذين يجلسون في الغالب في وظائفهم إلى ممارسة تمارين رياضية لـ15 إلى 30 دقيقة إضافية كل يوم للتخفيف من المخاطر.

ويعتقد منذ فترة طويلة أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعوض ساعات من فترات الجلوس الطويلة.

وقال كيث دياز، الأستاذ المساعد في الطب السلوكي في المركز الطبي بجامعة كولومبيا، لموقع Vox: "من الرائع بالنسبة للعضلات أن تكون نشطة وأن يتم تحفيزها بشدة وقوة لمدة 30 دقيقة أو 60 دقيقة، مهما كان ما تفعله أثناء تمرينك، ولكن في النهاية تتوقف عن أداء عملها مرة أخرى عندما لا تستخدمها".

وبدلا من ذلك، يمكن أن تكون الحركة المنتظمة طوال اليوم هي أفضل طريقة لكسر فترات الجلوس الطويلة، وفقا لدياز، الذي قاد دراسة تربط بين فترات المشي القصيرة طوال اليوم وانخفاض ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر في الدم.

وبشكل عام، يعتبر الخبراء أن ساعة واحدة هي الحد الأقصى من الوقت الذي يجب أن يقضيه الأشخاص جالسين، ويجب تحقيق 150 دقيقة أسبوعيا من النشاط البدني المعتدل الشدة لتجنب المخاطر الصحية الناجمة عن نمط الحياة الخامل.

ولكن الدراسة التي شارك فيها دياز، وجدت أن "خمس دقائق فقط من المشي الخفيف كل نصف ساعة يمكن أن يساعد في تقليل بعض هذه المخاطر".

وخلصت دراسة دياز إلى أن "خمس دقائق فقط من المشي منخفض الشدة كان الأكثر فعالية، لكنه يرجح أن دقيقة واحدة فقط من النشاط المعتدل إلى القوي يمكن أن تكون أفضل (رغم أن هذا المقترح ليس له أي دليل علمي).

وحتى أثناء الجلوس، ما يزال بإمكانك التحرك، مثل ثني القدمين، أو لف الكاحلين، أو تمديد الساقين، أو حتى القيام ببعض تمارين تمدد الجزء العلوي من الجسم.

وتابع دياز: "إذا كان عليك الجلوس لمدة ساعتين، فاذهب للمشي لمدة 10 دقائق بعد ذلك".

ومع ذلك، فإن دراسة دياز لا تعني أنه لا يجب عليك الجلوس كثيرا، حيث أن الاسترخاء ليلا أمام التلفزيون لمتابعة برنامجك المفضل لن يكون مضرا بصحتك طالما أنك تتحرك طوال اليوم.