

Znanstvenici potvrdili: Sjedenje nas ubija

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Srijeda, 15 Studeni 2023 08:40
Objavljeno: Srijeda, 15 Studeni 2023 08:40

Bilo koja aktivnost, čak i spavanje ili stajanje, zapravo gotovo svaka fizička aktivnost u danu pokazala se boljom i korisnijom za zdravlje srca i krvožilnog sustava od dugog sjedenja, pokazalo je novo istraživanje međunarodnog tima znanstvenika.

Daleko od toga da istraživanje sugerira kako bismo svi trebali zamijeniti svoje uredske stolce udobnim naslonjačima, naprotiv, njime su istraživači željeli ukazati na to da čak i sasvim male svakodnevne promjene u tjelesnoj aktivnosti rezultiraju velikim poboljšanjem kad je posrijedi zdravlje našega srca i krvožilnog sustava.

Pokazalo se da je cjelodnevno sjedenje najštetnije za zdravlje kardiovaskularnog sustava, za indeks tjelesne mase (BMI) i opseg struka, za razinu kolesterola i glikirani hemoglobin (GHB), koji je marker za dijabetes tipa 2.

I san bolji od sjedenja

Rezultati ukazuju na to da je čak i spavanje, odnosno dobar i kvalitetan san bolji i korisniji za naše zdravlje od sjedenja dugo u noć pred nekim novim Netflixovim krimićem ili trilerom.

Najnoviji dokazi idu u prilog onomu što smo otprije znali - da je sjedilački način života 'ubojica' našeg srca i zdravlja te upućuju na to da samo nekoliko minuta tjelesne aktivnosti dnevno pridonosi smanjenju rizika od razvoja srčanih bolesti i moždanog udara, manjoj razini kolesterola i pomaže u održanju zdrave tjelesne težine.

"Konačan zaključak našeg istraživanja je da, koliko god malene bile promjene u načinu vašeg kretanja, one imaju pozitivan učinak na zdravlje srca, a u konačnici je važan i intenzitet kretanja", rekla je voditeljica studije, epidemiologinja s londonskoga University Collegea, Jo Blodgett.

Zamijeniti sjedenje fizičkom aktivnošću makar na nekoliko minuta

"Najkorisnijim se pokazalo kada su ispitanici sjedenje zamijenili tjelesnom aktivnošću umjerenog do snažnog intenziteta, poput trčanja, brzog hodanja ili penjanja uz stepenice, odnosno bilo kojom aktivnošću koja je ubrzala broj otkucaja srca i natjerala vas da brže dišete, čak i na minutu ili dvije", rekla je Blodgett.

Rezultati studije, objavljeni u časopisu European Heart Journal, pokazuju korist za zdravlje i kada "samo 4 do 12 minuta dnevno sjedilački načini života pretvorimo u isto toliko minuta tjelesne aktivnosti umjerenog do snažnog intenziteta". Naravno, preporučuje se da to bude i više.

I razina šećera u krvi se smanjila kada su sudionici ispitivanja provodili više vremena vježbajući, stojeći ili spavajući u odnosu na sjedenje.

Kao primjere umjerene tjelesne aktivnosti autori su naveli vrlo brzo hodanje (6 km/h ili brže), intenzivno čišćenje stana, poput pranja prozora, vožnju bicikla ili igranje badmintona. Ako radni stol na poslu zamijenimo visokim stolom za kojim ćemo raditi i stajati samo nekoliko sati dnevno, učinili smo dobro za svoj krvožilni sustav.

Srčani i moždani udari godišnje odnesu gotovo 18 milijuna života

Istraživači su podsjetili da su danas u svijetu srčane i kardiovaskularne bolesti ubojica broj jedan. Svake godine srčani i moždani udari i ostale kardiovaskularne bolesti odnesu gotovo 18 milijuna života

Premda neki ljudi imaju genetske predispozicije za bolesti srca i krvožilnog sustava, moderan način života u cijelome svijetu ni u kojem slučaju ne olakšava posao našem srcu, a tjelesna neaktivnost, loša prehrana, pušenje i konzumacija alkohola golemi su čimbenici rizika.

Zdrava prehrana, prestanak pušenja i ograničen unos alkohola navečer dobar su početak za zdraviji organizam, no većina ljudi ne uspijeva izbjeći svakodnevno dulje putovanje do ureda i mentalno naporan posao na kojemu će veći dio dana provesti u sjedećem položaju.

Rezultati šest studija provedeni na 15.253 sudionika

Da bi bolje razumjeli odnos između različitih vrsta kretanja, istraživači su kombinirali podatke iz šest studija provedenih na više od 15.000 sudionika, što im je dalo uvid u različit utjecaj sjedilačkog načina života, stajanja, lagane i umjereno snažne tjelesne aktivnosti i sna na zdravlje srca. Svi su ispitanici za vrijeme studije nosili gadžete za mjerenje razine aktivnosti 24 sata dnevno.

Rezultati kažu da se najkorisnijom pokazala umjerena do energična tjelovježba, potom lagana tjelesna aktivnost, a nakon toga spavanje ili stajanje.

Studija je otkrila i da je zamjena 30-minutnog sjedenja dnevno s 30-minutnom umjerenom do snažnom tjelesnom aktivnošću imala najveći učinak na ljude s nižom tjelesnom masom.

Istraživanje je pokazalo da poboljšanje ovakve statistike ne zahtijeva velike promjene.

Izračun je pokazao da 54-godišnja žena s prosječnim indeksom tjelesne mase od 26,5, koja dnevno zamijeni 30 minuta sjedenja umjerenom ili intenzivnom tjelovježbom, uspijeva prosječno smanjiti BMI za 2,7 posto.

Ako tih pola sata iskoristite za brzu šetnju koja ubrzava puls, opseg struka mogao bi vam se smanjiti za 2,5 centimetra, a GHB pasti za oko 3,6 posto. Zamijenimo li dio vremena provedenog u spavanju, stajanju ili sjedenju laganom do umjereno intenzivnom tjelesnom aktivnošću to će se pozitivno odraziti i na naš krvožilni sustav.

Ako nam je izbor ograničen na sjedenje na kauču da bismo odgledali još jednu napetu krimi epizodu na Netflixu ili dobar noćni odmor, odlazak na počinak trebao bi imati prioritet.

U idealnom svijetu, svi bismo rado odbacili duge i naporene radne sastanke zbog dugih šetnji, plivanja, vožnje biciklom, a potom zbog odlaska kući da se dobro naspavamo. No čak i u nesavršenom svijetu možemo odlučiti da dio puta do kuće prehodamo, da se uspnemo uz stepenice i ponekad malo ranije navečer ugasimo svjetlo da bismo produljili život svome srcu. (Hina)

Znanstvenici potvrdili: Sjedenje nas ubija

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Srijeda, 15 Studeni 2023 08:40
Objavljeno: Srijeda, 15 Studeni 2023 08:40

