

الجلوس طويلا يزيد خطر الجلطات



الخميس 18 أغسطس 2016 05:08 م

كشفت دراسات جديدة أن الجلوس بلا نشاط لفترات طويلة جدا -أي أكثر من عشر ساعات يوميا- يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأزمة قلبية أو جلطة دماغية أو الوفاة نتيجة أمراض متصلة بالقلب

وقال كبير معدي المراجعة الدكتور أمباريش باندي -من مركز ساوث وسترن الطبي التابع لجامعة تكساس في دالاس- إن "نتائجنا تشير إلى أن فترة الجلوس مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بأمراض شرايين القلب بمستويات عالية جدا بصرف النظر عن عوامل الخطر المحتملة الأخرى مثل مؤشر كتلة الجسم والنشاط البدني".

وحلل الباحثون بيانات من تسع دراسات استمرت لفترات طويلة وتابعت أكثر من سبعمئة ألف بالغ، وتابعت نصف الدراسات الأشخاص لأكثر من 11 عاما

وزادت الإصابة بأمراض القلب بنسبة 14% لدى الأشخاص الذين كانوا أكثر جلوسا بلا نشاط أو نحو 12 ساعة يوميا مقارنة بالأشخاص الذين جلسوا بلا نشاط لمدة 2.5 ساعة فقط يوميا، ولكن لم يتم الربط بين فترات الجلوس بشكل معتدل وزيادة خطر الإصابة بأمراض شرايين القلب

وأشارت النتائج التي نشرت في دورية "جاما لطب القلب" إلى أن الخطر لم يبدأ في الزيادة إلا بعد الجلوس لأكثر من عشر ساعات يوميا بلا نشاط