

Nuolatinis sėdėjimas pavojingas gyvybei

2011-03-08 www.bernardinai.lt

Rubrikose: [Gamta ir mokslas](#) » [Mokslas](#) [Šeima ir sveikata](#) » [Sveikata LUX/jauniems](#) » [Žinau](#)

Naujausio ilgalaikio tyrimo apie nejudrumo ir mirtingumo sąsajas rezultatai atskleidė, kad žmogaus gyvenimo trukmei įtakos turi laikas, praleistas sėdint, informuoja Kembridžo universiteto mokslo žurnalas „Bluesci“. Paradoksalu, tačiau to paties tyrimo metu paaiškėjo, kad gyvenimo trukmė nesusijusi su fiziniu aktyvumu: ilgai sėdinčiųjų neišgelbės net ir dideli fiziniai krūviai, kuriais mėginama kompensuoti sėdomis praleistą laiką. Išėitis – judėti kuo dažniau, kad ir labai po truputį.

Ne paslaptis, jog judėjimas organizmui yra būtinas ir naudingas. Tačiau kaip dažnai ir intensyviai turime judėti, kad vėliau gyvenime išvengtume, pavyzdžiui, širdies infarkto, onkologinių ar kitų mirtinų susirgimų? Įdomių ir netikėtų perspektyvų šiuo klausimu atskleidė kanadiečių vykdytas tyrimas, kuriame savanoriškai dalyvavo 17 tūkst. Kanadoje gyvenančių suaugusiųjų.

Tyrimo dalyviai buvo stebimi dvylika metų. Pagal laiką, praleistą sėdomis, visi jie buvo suskirstyti į keturias grupes. Stebėjimo laikotarpiui pasibaigus, paaiškėjo, kad, kaip ir buvo tikėtasi, didžiausias mirtingumas užfiksuotas nutukusių ir daug laiko sėdomis praleidusių tiriamųjų grupėje.

Tačiau tyrimo metu išaiškėjo ir kur kas netikėtesnių sąsajų. Viena jų – kiekybinis sąryšis tarp sėdomis praleisto laiko ir mirtingumo: kuo daugiau laiko sėdima, tuo didesnė tikimybė susirgti mirtinomis ligomis. Maža to, mirtingumo rodikliui jokios įtakos neturėjo kasdienio fizinio aktyvumo (pvz., mankštinimosi, sportavimo) trukmė.

Šie du faktoriai taip ir liko nesusiję ne tik bendroje tiriamųjų aibėje, bet net ir tam tikrų siauresnių faktorių kontekste (lyties, amžiaus, kūno masės indekso ar rūkymo). Tai byloja, jog ilgalaikis sėdėjimas yra svarbus sveikatos rizikos veiksnys net ir fiziškai aktyviems žmonėms. Kitaip tariant, net ir kasdien besimankštinantiems ar intensyviau sportuojantiems žmonėms gresia didesnė mirtingumo rizika, jei jie daug laiko praleidžia sėdomis.

Panašu, kad net ir trumpalaikis raumenų pasyvumas gali būti susijęs su medžiagų apykaitos pokyčiais. Tačiau tyrimą atlikusių mokslininkų grupė mano, kad dažnas (nors ir menko intensyvumo) fizinis aktyvumas visos dienos metu (pavyzdžiui, nuėjimas į virtuvę užsikaisti puodelio arbatos) gali apsaugoti nuo grėsmingų metabolizmo (medžiagų apykaitos) pokyčių.

Vadinasi, ištisai sėdinčiųjų neišgelbės net ir sporto klubuose, salėse ar gryname ore po darbo išlietas devintas prakaitas. Tačiau giltinės budrumą užliūliuoti šansų turėsime daugiau, jei sėdimą darbą nuolatos pajvairinsime bet koku lengvu fiziniu krūviu. Mažiau yra daugiau?

Saulius Žukauskas

