# 7 عوامل تجعل كثرة الجلوس مميتة

**يقضي معظمنا ساعات طويلة جالسا إما أمام الحاسوب أو في قاعات الدراسة أو في المكتب في عمله أو حتى أمام شاشات التلفاز. لكن هل يمكن أن تكون كثرة الجلوس هذه سببا في الموت؟**

**فيما يلي جرد لمجموعة من الدراسات والأبحاث العلمية المنشورة مؤخرا والتي تناقش الآثار المحتملة لكثرة الجلوس.**

## 1- الجلوس لفترات أطول من أربع ساعات يوميا يجعلك أكثر عرضة للإصابة بأمراض مزمنة

في بحث علمي أسترالي نشر هذا الشهر، تم عرض نتائج دراسة إحصائية شملت 63,048 رجلا في متوسط العمر (45–64 سنة)، وتلك النتائج اقترحت علاقة واضحة بين عدد ساعات الجلوس اليومية بزيادة عرضة الإصابة بأمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري وحتى السرطان.

وقد اقترحت الدراسة أن الجلوس بمقدار يزيد عن 4 ساعات في اليوم الواحد قد جعل العينة التي شملتها الدراسة أكثر عرضة لتلك الأمراض المزمنة.

## 2- كثرة الجلوس تخفض أمد الحياة بسنتين

أظهرت دراسة علمية أمريكية نشرت مؤخرا أن التقليل من الجلوس المفرط، وجعله محدودا في معدل ما هو أقل من 3 ساعات يوميا يمكنه أن يزيد أمد الحياة بسنتين. مقارنة بتأثير التدخين والذي ينقص أمد الحياة بسنتين ونصف مثلا لدى الرجال ومشاهدة التلفاز التي تنقص 1.4 سنة من أمد الحياة. (هذه الدراسة شملت الولايات المتحدة الأمريكية وبالتالي فإن نتائجها قد تكون صالحة للولايات المتحدة فقط)

## 3- كثرة الجلوس تجعلك أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكلي المزمنة

في دراسة شملت 6379 شخصا تتراوح أعماره ما بين 40 و75 سنة، تم التوصل إلى علاقة بين الجلوس وزيادة العرضة للإصابة بأمراض الكلي المزمنة، وقد توصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن التقليل من كثرة الجلوس تقلل عرضة الإصابة بأمراض الكلي المزمنة، وتأثير ذلك على النساء كان أكثر بالمقارنة مع الرجال، فالنساء اللواتي قللن مدة الجلوس لثلاث ساعات في اليوم فقط انخفضت عرضتهم للإصابة بتلك الأمراض بنسبة 30 في المئة بينما بالنسبة للرجال فإنها لم تنخفض سوى بنصف ذلك أي 15 في المئة.

## 4- كثرة الجلوس تنعكس سلبا على الصحة النفسية

الجلوس يمكنه أن يكون مضرا بصحة النفسية كذلك، وقد وجدت دراسة علمية نشرت في السنة الماضية علاقة ما بين كثرة الجلوس والصحة النفسية، وذلك في إطار برنامج بريطاني يهدف إلى التوعية الصحية في أماكن العمل (Well@Work). والدراسة قد شملت 3500 شخصا وتعلقت بالآثار النفسية للجلوس أثناء القيام بمهام خارج نطاق العمل. وبالنسبة للنساء كانت النتيجة مرة أخرى أخطر مقارنة بالرجال، إذ أنه لدى النساء اللواتي شملتهن الدراسة فإن الجلوس أثناء القيام بمهام كقيادة السيارة أو استخدام الحاسوب إلخ، يكون مرتبطا بشكل سلبي بالصحة النفسية لديهن، فيما بالنسبة للرجال، وحده الجلوس أمام الحاسوب كان له تأثير سلبي على الصحة النفسية.

## 5- السمنة وزيادة عرضة الإصابة بمتلازمة الأيض

يجلس من لديه وزن زائد 2.5 ساعة أطول مقارنة بنظرائهم العاديين*. وبالإضافة إلى ذلك فإن كثرة الجلوس مرتبطة بمتلازمة الأيض والتي بدورها عبارة عن مجموعة من العوامل التي تجعل المرء أكثر عرضة بشكل كبير للتعرض لمشاكل صحية كأمراض القلب والسكري والسكتة الدماغية. وقد أكدت دراسة علمية أن المفرطين في الجلوس هم أكثر عرضة للإصابة بالمتلازمة بنسبة 73 في المئة.

## 6- الوفاة بسرطان القولون

حتى إن تم تشخيصك بمرض السرطان فإن الجلوس يمكن أن يتسبب في وفاتك، فقد وجدت دراسة علمية أنه وبعد التشخيص بسرطان القولون فإن كثرة الجلوس تزيد عرضة الوفاة. وقد قام الباحثون في الدراسة بتعقب 2000 مصاب بسرطان القولون لمدة تصل إلى 16 سنة بعد تشخيصهم بالسرطان، والنتيجة أن الذين قضوا 6 ساعات جلوسا على الأقل هم أكثر عرضة للوفاة بنسبة 36 في المئة بالمقارنة مع من كان جالسا لأقل من 3 ساعات في اليوم الواحد.

## 7- الوفاة ولأي سبب

دراسة علمية نشرت في السنة الماضية تعقبت 200 ألف أسترالي بعمر 45 سنة فما فوق، وجدت أنه وبغض النظر عن الجنس والعمر والوزن فإن الجلوس يجعل العرضة للوفاة بمختلف الأسباب أكبر. والأشخاص الذين جلسوا لأزيد من 11 ساعة في اليوم الواحد كانوا أكثر عرضة للوفاة بنسبة 40 في المئة خلال السنوات الثلاثة اللاحقة. بينما الأشخاص الذين يتمرنون ويمارسون الرياضة لمدة 5 ساعات أسبوعيا على الأقل كانوا أقل عرضة، لكن التأثير الإيجابي للرياضة لم يصل درجة تلغي التأثير السلبي للجلوس المفرط.

المصدر