15 Οκτωβρίου 2013



Η συχνή χρήση τους οδηγεί στη μειωμένη σωματική δραστηριότητα

Είναι γνωστό ότι αυτό που μας παχαίνει δεν είναι κανένα μεμονωμένο τρόφιμο, ρόφημα ή θρεπτικό συστατικό, αλλά η λανθασμένη διατροφική συμπεριφορά στο σύνολό της σε συνδυασμό με την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Για να αυξήσει κανείς το βάρος του χρειάζεται να καταναλώνει από το φαγητό περισσότερες θερμίδες σε σχέση με αυτές που δαπανά μέσω της φυσικής δραστηριότητας.

Δυστυχώς, στις μέρες μας, ο καθιστικός τρόπος ζωής δεν συντελεί στο να «κάψουμε» θερμίδες και αποτελεί μία σημαντική συνιστώσα στο πολυδιάστατο πρόβλημα της παχυσαρκίας. Το πρόβλημα μάλιστα έρχονται να μεγεθύνουν και τα κινητά μας τηλέφωνα.

Σύμφωνα με μια μικρή μελέτη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity και πραγματοποιήθηκε σε φοιτητές, διαπιστώθηκε ότι η χρήση κινητών τηλεφώνων μπορεί να μειώσει σημαντικά τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και τη φυσική μας κατάσταση. Φαίνεται μάλιστα ότι εκείνοι που χρησιμοποιούν πολύ συχνά τα κινητά τους τηλέφωνα είναι πολύ πιο πιθανό να διακόψουν ή να μην

ξεκινήσουν καν μία σωματική δραστηριότητα, σε σχέση με όσους χρησιμοποιούν τις τηλεφωνικές τους συσκευές λιγότερο συχνά.

Τα smartphones έχουν τεράστια ικανότητα να αλλάζουν σημαντικά τον τρόπο ζωής των ανθρώπων και τις συνήθειες που συνδέονται άμεσα με την υγεία τους, καθώς επίσης και να επηρεάζουν δυσμενώς το σωματικό βάρος. Τα κινητά τηλέφωνα πλέον έχουν γίνει πολυλειτουργικές συσκευές με δυνατότητες παρόμοιες με ένα υπολογιστή συνδεδεμένο στο διαδίκτυο.

Σχεδόν παντού και πάντα, οι χρήστες μπορούν όχι μόνο να πραγματοποιήσουν κλήσεις και να στείλουν μηνύματα και mails, αλλά ακόμη μπορούν να περιηγηθούν στο ίντερνετ, να παρακολουθήσουν βίντεο και live events και να παίξουν παιχνίδια. Συνεπώς, τα smartphones δρουν σαν δέλεαρ της πλοήγησης στο διαδίκτυο και ωθούν τα άτομα στο να δρουν και να κινούνται σε πιο αργούς ρυθμούς, προάγοντας την καθιστική ζωή.

Επιπλέον, όπως συμβαίνει και με την τηλεόραση η συνεχής και υπερβολική χρήση των «έξυπνων» κινητών τηλεφώνων μπορεί να δημιουργήσει αλόγιστη κατανάλωση τροφίμων, ενώ δεν μπορούμε να παραβλέψουμε και το γεγονός ότι η χρήση των smartphones μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα αλλά και την ποσότητα του ύπνου, δρώντας ανασταλτικά στην έκκριση ορμονών που σχετίζονται με τη ρύθμιση της όρεξης μας αλλά και της κατανάλωσης τροφής.

Βέβαια, από την άλλη μεριά υπάρχει τρόπος να χρησιμοποιήσετε τα κινητά τηλέφωνα υπέρ σας. Πώς; Η τεχνολογία εξελίσσεται συνεχώς και δημιουργούνται ακόμα και εφαρμογές κινητών οι οποίες βοηθούν στην ενεργοποίηση και στον προγραμματισμό για άσκηση. Γιατί να μην τις εκμεταλλευτείτε;

Ξεκινήστε από μία απλή υπενθύμιση που θα σας υποδεικνύει ότι είναι ώρα για σωματική δραστηριότητα. Ξεκινήστε από τα δέκα λεπτά και αυξήστε σταδιακά στα 30 λεπτά μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.
Πηγή: 4news.gr