

Ο αργός θάνατος του καναπέ -Ιδού τι παθαίνουν τα ζωτικά όργανα από την καθιστική ζωή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ποιους κινδύνους διατρέχουν τα ζωτικά μας όργανα από την καθιστική ζωή; Η σύγχρονη ζωή είναι απόλυτα συνυφασμένη με την...καρέκλα του γραφείου, τον καναπέ στο σπίτι και το κρεβάτι. Με απλά λόγια, η καθιστική ζωή κυριαρχεί όλο το 24ωρο.

Οι γιατροί εφιστούν την προσοχή μας και επιμένουν στην τακτική, αν όχι καθημερινή, άσκηση αλλά ο χρόνος του σύγχρονου ανθρώπου δεν φτάνει πάντα. Μήπως αν μάθουμε τι προκαλεί η καθιστική ζωή στα ζωτικά μας όργανα, πειστούμε να ...σηκωθούμε;.

Καρδιά

Οι μύες καίνε λιγότερο λίπος και το αίμα ρέει με πιο αργό ρυθμό κατά τη διάρκεια μιας καθιστικής ημέρας, επιτρέποντας στα λιπαρά οξέα να φράξουν πιο εύκολα την καρδιά. Η παρατεταμένη καθιστική εργασία μάλιστα έχει συνδεθεί με την υψηλή πίεση του αίματος και τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης, ενώ όσοι από μας κάνουμε καθιστική ζωή υπερδιπλασιάζουμε τις πιθανότητες να νοσήσουμε από καρδιαγγειακή νόσο.

Πάγκρεας

Το πάγκρεας παράγει ινσουλίνη, μια ορμόνη που μεταφέρει τη γλυκόζη στα κύτταρα για να έχουμε ενέργεια. Αλλά τα κύτταρα σε αδράνεια δεν ανταποκρίνονται τόσο εύκολα στην ινσουλίνη, έτσι ώστε το πάγκρεας να παράγει όλο και περισσότερη, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε διαβήτη και άλλες

ασθένειες.

Παχύ έντερο

Μελέτες έχουν συνδέσει την καθιστική ζωή με αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου, του στήθους και του ενδομητρίου. Ο λόγος είναι ασαφής, αλλά μία θεωρία είναι ότι η περίσσεια ινσουλίνης ενθαρρύνει την ανάπτυξη των κυττάρων. Ένας άλλος λόγος είναι ότι η τακτική κίνηση ενισχύει τα φυσικά αντιοξειδωτικά που σκοτώνουν τις ελεύθερες ρίζες, οι οποίες προκαλούν καρκίνο.

Κοιλιακοί μύες

Όταν στεκόμαστε, κινούμαστε ή ακόμα και όταν καθόμαστε σε σωστή, όρθια στάση, οι κοιλιακοί μύες βρίσκονται σε ευθεία. Αλλά όταν γέρνουμε σε μία καρέκλα απλά αδρανούν. Η συνεχόμενη κυρτή στάση του σώματος, λόγω της καθιστικής ζωής μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία μιας φυσικής «αψίδας» της σπονδυλικής στήλης, δηλαδή σε λόρδωση.

Γοφοί

Οι ευέλικτοι γοφοί βοηθούν στη διατήρηση της καλύτερης ισορροπίας αλλά η χρόνια καθιστική ζωή, που εμποδίζει την επέκταση του ισχίου, ώστε να γίνει σφριγηλό, περιορίζει το εύρος της κίνησης και το μήκος του διασκελισμού. Μελέτες έχουν δείξει ότι η μειωμένη κινητικότητα του ισχίου είναι ένας βασικός λόγος που οι ηλικιωμένοι έχουν την τάση να πέφτουν.

Γλουτοί

Η καθιστική κίνηση απαιτεί την απόλυτη αδράνεια των γλουτών και αυτό είναι κάτι που δυστυχώς γίνεται συνήθεια. Οι μαλακοί γλουτοί βλάπτουν τη σταθερότητα, την ικανότητα να σπρώξουμε ή να διατηρήσουμε ένα ισχυρό βήμα.

Κάτω άκρα

Η μακροχρόνια καθιστική ζωή επιβραδύνει την κυκλοφορία του αίματος, η οποία προκαλεί τη συγκέντρωση υγρού στα πόδια. Τα προβλήματα κυμαίνονται από πρησμένους αστραγάλους και φλεβίτιδα μέχρι επικίνδυνες θρομβώσεις του αίματος.

Οστά

Δραστηριότητες όπως το περπάτημα και το τρέξιμο τονώνουν το ισχίο και τα οστά στα κάτω άκρα, ενισχύοντας τον οργανισμό να «χτίσει» δυνατά, πυκνά και ισχυρά οστά. Οι επιστήμονες αποδίδουν εν μέρει την πρόσφατη αύξηση σε περιπτώσεις οστεοπόρωσης στην έλλειψη δραστηριότητας.

Εγκέφαλος

Οι κινήσεις των μυών αντλούν φρέσκο αίμα και οξυγόνο μέσω του εγκεφάλου και προκαλούν έτσι την απελευθέρωση όλων των ειδών των χημικών ουσιών του. Όταν όμως συνηθίζουμε να παραμένουμε καθισμένοι για το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας, η έκκριση των ουσιών αυτών επιβραδύνεται, μειώνοντας παράλληλα τις λειτουργίες του εγκεφάλου.

Λαιμός

Ο χώρος εργασίας, το βασίλειο δηλαδή της καθιστικής ζωής, όπου η κλασική κίνηση είναι να γέρνουμε προς τα εμπρός, προς το πληκτρολόγιο ή προς το ακουστικό του τηλεφώνου μπορεί να είναι ο κύριος υπεύθυνος για διάφορα αυχενικά προβλήματα, τα οποία μπορούν κάλλιστα να οδηγήσουν σε μόνιμες ανισορροπίες.

Ωμοι και πλάτη

Ακολουθώντας την κίνηση του λαιμού, έτσι και οι ώμοι και η πλάτη μπορούν να οδηγήσουν σε αντίστοιχα προβλήματα της σπονδυλικής στήλης.

Σπονδυλική στήλη

Όταν κινούμαστε, οι μαλακοί δίσκοι μεταξύ των σπονδύλων διαστέλλονται και συστέλλονται σαν σφουγγάρια, «απολαμβάνοντας» φρέσκο αίμα και θρεπτικά συστατικά. Αλλά όταν καθόμαστε για μεγάλο χρονικό διάστημα, οι δίσκοι είναι άνισα στριμωγμένοι και το κολλαγόνο σκληραίνει γύρω από τους τένοντες και τους συνδέσμους, που υποβαστάζουν τους δίσκους της σπονδυλικής στήλης.

Δίσκοι

Οι άνθρωποι που κάθονται περισσότερο, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για οσφυϊκή δισκοκήλη. Ένας μυς που ονομάζεται μείζων ψοίτης εκφύεται από το 12ο θωρακικό και τους πέντε οσφυϊκούς σπονδύλους και καταφύεται στο μηριαίο οστό.

Με απλά λόγια, σύμφωνα με το clickatlife, ταξιδεύει μέσα στην κοιλιακή κοιλότητα και, όταν σφίγγει, τραβά την άνω οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης προς τα εμπρός. Αποτέλεσμα αυτού, είναι το πάνω μέρος του σωματικού μας βάρους να στηρίζεται εξ' ολοκλήρου στο ισχιακό κύρτωμα, αντί να διανέμεται κατά μήκος του τόξου της σπονδυλικής στήλης.

Αν ούτε με αυτά τα στοιχεία πειστήκατε, απλά να θυμάστε ότι σύμφωνα με έρευνες, οι άνθρωποι που παρακολούθησαν τις περισσότερες ώρες τηλεόραση σε μια μελέτη που διήρκεσε 8,5 χρόνια είχαν 61% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από εκείνους που έβλεπαν λιγότερο από μία ώρα την ημέρα.

Πηγή: iefimerida.gr