

## Ευεργετική ακόμη και η ολιγόλεπτη διακοπή του καθιστικού χρόνου

/ [Γενικά Θέματα](#)



Πολλές μελέτες έχουν δείξει πως ο καθημερινός παρατεταμένος καθιστικός χρόνος, ο χρόνος δηλαδή που αφιερώνεται σε καθιστικές δραστηριότητες, συνδέεται με προβλήματα υγείας και αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου. Σύμφωνα με νέα μελέτη, ακόμη και μια μικρή αλλαγή μπορεί να κάνει τη διαφορά, αφού φαίνεται ότι έστω κι ένας 2-λεπτος περίπατος ανά ώρα, μπορεί να περιορίσει τις αρνητικές συνέπειες του παρατεταμένου καθιστικού χρόνου.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από περίπου 3.000 ενήλικες που συμμετείχαν στη μεγάλη Αμερικανική μελέτη NHANES κατά το έτος 2003-2004. Από τους εθελοντές, ζητήθηκε να φορούν επιταχυνσιόμετρα -ηλεκτρονικές συσκευές που καταγράφουν τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και το χρόνο που αφιερώνεται σε καθιστικές δραστηριότητες μέσα στη μέρα-, για αρκετές συνεχόμενες μέρες. Η κατάσταση της υγείας των εθελοντών αξιολογήθηκε ξανά 3 χρόνια μετά την καταγραφή των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, φάνηκε ότι η αντικατάσταση 2 λεπτών καθιστικού χρόνου ανά μία ώρα, από 2 λεπτά ελαφριάς έντασης άσκηση, όπως για παράδειγμα το περπάτημα, σχετίστηκε με 33% χαμηλότερο κίνδυνο πρόωρου

θανάτου. Αντίθετα, η αντικατάσταση 2 λεπτών καθιστικού χρόνου, από 2 λεπτά χαμηλής έντασης δραστηριότητα, όπως για παράδειγμα το να σταθεί κανείς όρθιος, δε φάνηκε να σχετίζεται με κάποιο όφελος.

Όπως αναφέρει ο επικεφαλής της μελέτης, ακόμη και σύντομες περίοδοι ελαφριάς δραστηριότητας, μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά, όταν επαναλαμβάνονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα μέσα στην ημέρα και στο σύνολο της εβδομάδας. Βασιζόμενοι στα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, οι ερευνητές προτείνουν την προσθήκη 2-λεπτων περιπάτων κάθε ώρα, σε συνδυασμό με άλλες δραστηριότητες, με τελικό στόχο τις 2,5 ώρες μέτριας έντασης άσκησης ανά εβδομάδα.

**Πηγή:**[neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)