24 Σεπτεμβρίου 2019

Φυσική κατάσταση: Πως αλλάζει με 2 εβδομάδες καθιστικής ζωής

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Δύο εβδομάδες καθιστικής ζωής επηρεάζουν σημαντικά την φυσική κατάσταση, οδηγώντας τον οργανισμό σε αλλαγές που σχετίζονται με τον διαβήτη και την καρδιοπάθεια.

Αν θέλετε να έχετε καλή φυσική κατάσταση, αποφύγετε την καθιστική ζωή πάση θυσία. Μία νέα μελέτη αποκαλύπτει πως δύο εβδομάδες αρκούν για να μειωθούν

όλες οι βασικές παράμετροί της.

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε ανθρώπους οι οποίοι έκαναν περίπου 10.000 βήματα την ημέρα. Οι ερευνητές τους ζήτησαν να μειώσουν την βάδιση σε 1.500 βήματα την ημέρα και κατέγραψαν τις αλλαγές στον οργανισμό τους.

Όπως διαπίστωσαν, έπειτα από μόλις 2 εβδομάδες καθιστικής συμπεριφοράς, η φυσική κατάσταση των εθελοντών παρουσίαζε σοβαρές αλλαγές. Στην πραγματικότητα είχαν:

Μείωση στην υγεία της καρδιάς και των πνευμόνων
Αύξηση στην περίμετρο της μέσης
Μεγαλύτερο ποσοστό σωματικού λίπους και λίπους στο ήπαρ
Υψηλότερα επίπεδα αντοχής στην ινσουλίνη
«Όλες αυτές οι αλλαγές σχετίζονται με τον τύπου 2 διαβήτη και τα καρδιαγγειακά νοσήματα», δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια Dr Kelly Bowden Davies, λέκτορας στο Πανεπιστήμιο του Λίβερπουλ.

Τα καλά νέα είναι ότι η φυσική κατάσταση των εθελοντών ανέκαμψε γρήγορα, μόλις άρχισαν να περπατούν πάλι πολύ.

Η νέα μελέτη παρουσιάσθηκε στο ετήσιο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Μελέτης του Διαβήτη (EASD), στη Βαρκελώνη. Τα ευρήματα που παρουσιάζονται σε ιατρικά συνέδρια είθισται να θεωρούνται προκαταρκτικά έως ότου δημοσιευθούν σε κάποια ιατρική επιθεώρηση.

Καλή φυσική κατάσταση χωρίς πολλή γυμναστική
Όπως εξήγησε στο συνέδριο η Dr Bowden Davies, στη μελέτη συμμετείχαν 28 υγιείς άνδρες και γυναίκες. Η μέση ηλικία τους ήταν τα 32 έτη και ο μέσος δείκτης μάζας σώματος λίγο πάνω από 24 (φυσιολογικό βάρος).

Οι εθελοντές είχαν καλή φυσική κατάσταση χωρίς να συμμετέχουν συστηματικά σε κάποιο οργανωμένο πρόγραμμα ασκήσεως. Στην πραγματικότητα, μετά βίας έφθαναν τις δύο ώρες γυμναστικής την εβδομάδα. Φρόντιζαν, όμως, να περπατούν καθημερινά όσο περισσότερο μπορούσαν, με αποτέλεσμα να φθάνουν τα περίπου 10.000 βήματα την ημέρα.

Οι ερευνητές αξιολόγησαν την φυσική κατάσταση των εθελοντών και ύστερα τους ζήτησαν να διακόψουν το πολύ περπάτημα. Δύο εβδομάδες αργότερα, ξαναέλεγξαν την φυσική κατάστασή τους.

Όπως είπε η Dr Bowden Davies, η καθιστική ζωή είχε σοβαρές συνέπειες, καθώς:

Είχε μειώσει κατά 4% την καρδιοαναπνευστική φυσική κατάσταση των εθελοντών
Είχε αυξήσει κατά σχεδόν 1 εκατοστό την περίμετρο της μέσης τους
Είχε αυξήσει κατά 0,2% το λίπος στο ήπαρ τους
Είχε αυξήσει κατά 0,5% το συνολικό ποσοστό του σωματικού λίπους τους
Είχε αυξήσει λίγο την αντίσταση στην ινσουλίνη και τα επίπεδα τριγλυκεριδίων στο αίμα τους.
Οι εθελοντές χρειάσθηκαν άλλες 2 εβδομάδες για να επανέλθουν στην φυσική κατάσταση που είχαν πριν αρχίσουν την καθιστική ζωή.

Οι ειδικοί εκτιμούν ότι οι συνέπειες στην φυσική κατάσταση θα είναι ακόμα χειρότερες για όσους διάγουν καθιστική ζωή για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.

Πηγή: **briefingnews.gr**