Обнаружена связь между сидячим образом жизни и страшным заболеванием
06.03.2013 15:35

Ни для кого не секрет, что малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на состоянии здоровья, провоцируя развитие сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, ожирение. Теперь исследователи из Австралии и университета штата Канзас обнаружили, что чем больше человек сидит, тем выше вероятность возникновения рака. Развивающиеся хронические заболевания связаны в первую очередь в данном случае с бездействием и крайне низким расходом энергии.

В исследовании приняли участие более 63000 австралийских мужчин из Нового Южного Уэльса в возрасте от 45 до 65 лет, которые сообщили о том, сколько времени каждый день они проводят сидя. Исследование показало, что мужчины, которые сидели в течение четырех часов или менее ежедневно, имели гораздо меньшую вероятность развития хронических заболеваний, таких рак, диабет, болезни сердца или повышенное артериальное давление. В свою очередь, люди, которые сидели по меньшей мере шесть часов в день, имели гораздо больше шансов на развитие сахарного диабета 2-го типа.

Исследователи обнаружили устойчивое ступенчатое увеличение риска хронических заболеваний. Причем в группе, где люди сидели более 8 часов в день, отмечался самый высокий уровень риска. Авторы исследования отмечают, что не совсем понятно, сидение приводит к развитию хронических заболеваний или наоборот. Это своего рода классический случай, когда непонятно, что появилось раньше: курица или яйцо.

{jpageviews 00 none} *Информация предоставлена сайтом:* www.ria.ru