

Сидячий образ жизни смертельно опасен для людей старше 45 лет

Ведение сидячего образа жизни смертельно опасно, показало масштабное исследование, охватившее 220 тыс. человек в возрасте старше 45 лет. О работе австралийских ученых, опубликованной в Archives of Internal Medicine, рассказывает **The Register**.

Исследование включало статистическое сравнение уровней смертности среди людей, ведущих преимущественно сидячий образ жизни, и их более физически активных сверстников.

Ученые воспользовались данные опросника программы «45 и старше» и сравнили их с официальными данными о смертности за период с 1 февраля 2006 года по 31 декабря 2010 года.

Результаты оказались неутешительными, например, для любителей мониторов компьютера. Если человек сидит 11 и более часов в день, его шанс умереть в ближайшие три года на 40% выше, чем у физически активного сверстника. Даже сидение в течение 8 часов повышает риск преждевременной смерти на 15%.

Дело не только в излишнем весе: отсутствие физической активности не позволяет телу запустить массу важных регуляторных механизмов. Врачи рекомендуют, даже если у вас сидячая работа, найдите время встать и налить себе чаю. Это уже принесет пользу здоровью. «Газета.Ru»