

دراسة طبية: الجلوس لفترة طويلة يؤدي إلى الإصابة بتصلب الشرايين



السبت 23 أبريل 2016 05:04 م

توصلت دراسة طبية جديدة، شارك فيها متطوعون في منتصف العمر، إلى أن كل ساعة إضافية يمضيها الفرد جالسًا، ترتبط بزيادة بنسبة 12% في تكوين الكالسيوم بالشرايين التاجية، وهي إحدى العلامات المبكرة لمرض القلب التاجي.

وقالت جوليا كوزليتينا، من مركز ساوثوسترن الطبي التابع لجامعة تكساس في دالاس، والتي شاركت في إعداد الدراسة: "هذه واحدة من أولى الدراسات التي تساعد في كشف كيفية ارتباط فترات الجلوس بخطر الإصابة بأمراض القلب، وذلك من خلال تقييم هذه العلامة المبكرة لتصلب شرايين القلب".

وحلل الباحثون بيانات أكثر من 2000 مشارك في الدراسة، لديهم قياسات للنشاط البدني باستخدام أجهزة تتبع الحركة، وفحص مستويات الكالسيوم في الشرايين التاجية، وفق ما ذكره موقع "عربي 21".

وقالت كوزليتينا إن نحو ربع المشاركين كانت لديهم كميات من الكالسيوم يمكن رصدها في الشرايين التاجية.

وأضافت "أكثر المشاركين ميلًا للجلوس بدوا أكبر سنًا، وكانوا يعانون من السكري وارتفاع ضغط الدم وزيادة في مؤشر كتلة الجسم". وذكر فريق البحث في دورية الكلية الأمريكية لدراسات القلب، أن هؤلاء لديهم أيضًا ميل أكبر لتكوين الكالسيوم في الشرايين التاجية.

وقال كيبين كي من كلية "ألبرت آينشتاين" للطب في نيويورك: "أهم اكتشاف في هذه الدراسة هو أن فترات الجلوس ترتبطة بتكوين الكالسيوم في الشرايين التاجية".

وتابع: أخذ فواصل خلال فترات الجلوس قد يفيد أيضًا هذا يعني أن القيام من مكتبك والتحرك في المكان بين الحين والحين (لإعداد فنجان شاي مثلاً) قد يكون مفيدًا، ويتطلب الأمر إجراء مزيد من الدراسات في المستقبل للنظر في مدة وعدد الفواصل التي ينبغي أن تحدث خلال فترات الجلوس".