

# Medycyna Komórkowa

MONDAY, SEPTEMBER 9, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCINA-KOMORKOWA.COM



## Częste i długie spacery jako sekret długiego życia

Im więcej czasu spędzasz w pozycji siedzącej, tym krótsze i mniej zdrowe może być Twoje życie – co do tego badacze są zgodni. Nawet Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podkreśla obecnie, że *brak aktywności* jest czwartą pod względem częstotliwości przyczyną śmierci osób dorosłych na świecie i jest odpowiedzialny za 9% przedwczesnych zgonów.

W rzeczywistości literatura medyczna zawiera obecnie ponad 10 000 badań dowodzących tego, że częste, długotrwałe siedzenie podczas pracy, dojazdu do pracy i oglądania telewizji wieczorami znacząco i niekorzystnie wpływa na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego i metabolizmu.

Na przykład metaanaliza przeprowadzona w 2012 roku wykazała, że osoby, które codziennie siedziały najdłużej są *dwa razy bardziej* narażone na zachorowanie na cukrzycę lub choroby serca w porównaniu z osobami, które siedziały najmniej.

Ogromne znaczenie ma odkrycie, że długotrwałe siedzenie jest samo w sobie *niezależnym* czynnikiem ryzyka słabego zdrowia i przedwczesnej śmierci. Badania wykazały, że te zagrożenia istnieją nawet u osób bardzo sprawnych fizycznie i wykonujących regularnie ćwiczenia.

Dlaczego osoby ćwiczące na siłowni nie są wolne od tych zagrożeń

Problem polega na tym, że godzina ćwiczeń od czasu do czasu, nawet jeśli są one intensywne, nie jest w stanie przeciwdziałać szkodom, które powstają w organizmie w godzinach, gdy siedzimy nieruchomo. W jednym z ostatnich badań ustalono na przykład, że sześć godzin nieprzerwanego siedzenia skutecznie niweluje korzyści zdrowotne uzyskane podczas jednej godziny ćwiczeń.

Zasadniczo oznacza to, że nawet jeśli spędzasz dwie lub trzy godziny tygodniowo na siłowni, to jeśli masz pełnoetatową pracę wymagającą siedzenia, efekty z tych ćwiczeń po prostu przepadają.

Oczywiste jest to, że organizm człowieka potrzebuje codziennie *zarówno* intensywnych ćwiczeń *jak i* zwykłego ruchu poza ćwiczeniami w celu optymalizacji zdrowia i przedłużenia życia. To nie jest kwestia wyboru jednego lub drugiego rodzaju aktywności fizycznej. Naprawdę potrzebujemy ich obu.

Eksperti twierdzą, że maksymalny czas siedzenia nie powinien przekraczać 50 minut każdej godziny. Idealnie

byłoby siedzieć maksymalnie przez trzy godziny dziennie, co jest bardzo dalekie od dzisiejszej rzeczywistości.

Przeciętny pracownik biurowy spędza na siedząco 13 do 15 godzin dziennie! Oznacza to, że większość ludzi musi szukać sposobów na to, jak unikać siedzenia na krześle przez *tak długie godziny* każdego dnia.

Jedna godzina siedzenia może zmniejszyć przepływ krwi tętniczej o połowę

Według Davida Dunstana z Baker IDI Heart & Diabetes Institute w Melbourne w Australii brak napinania mięśni wynikający z siedzenia redukuje przepływ krwi przez tkanki organizmu, zmniejszając tym samym wydajność procesów biologicznych.

*"Oprócz regularnych ćwiczeń ukierunkowanych na poprawę zdrowia należy także zachęcać ludzi do zastanowienia się nad tym, co robią podczas długich okresów w ciągu dnia, kiedy nie angażują się w ćwiczenia fizyczne"* – mówi badacz.

Jedno z najnowszych badań w tym zakresie wykazało, że tylko *jedna godzina* siedzenia ogranicza przepływ krwi do głównej tętnicy nóg aż o 50%! Z drugiej strony, zaledwie pięciominutowy spacer w ciągu każdej godziny spędzonej na siedząco okazuje się zmniejszać ryzyko chorób serca związanych z przewlekłym siedzeniem.

Chociaż w tym badaniu korzyści zostały wykazane po zaledwie pięciominutowym spacerze, dr James Levine, *współdyrektor Obesity Solutions w Mayo Clinic na Uniwersytecie Phoenix i Arizona* zaleca co najmniej 10 minut ruchu za każdą godzinę siedzenia.

Jak wyjaśnia dr Levine, gdy siedzimy przez dłuższy czas, a następnie wstajemy, to na poziomie molekularnym, w ciągu 90 sekund od wstania, systemy mięśniowe i komórkowe przetwarzające cukier we krwi, trójglicerydy i cholesterol – które są regulowane przez insulinę – zostają aktywowane.

Tuż po wstaniu, molekularne mechanizmy na poziomie komórkowym uruchamiają kaskadę procesów, które wpływają na funkcjonowanie mięśni na poziomie komórkowym. Korzystnie wpływa to na przykład na sposób, w jaki organizm radzi sobie z regulacją poziomu cukru we krwi. Dlatego odgrywa to także rolę w zapobieganiu cukrzycy.

Wstawaj z miejsca i spaceruj co najmniej raz na godzinę

Wszystkie te procesy molekularne są aktywowane po prostu przez *wstanie z krzesła i przeniesienie ciężaru ciała* na nogi. Te mechanizmy na poziomie komórkowym są też odpowiedzialne za przekazywanie płynów do komórek

Dr Joan Vernikos, była dyrektor NASA's Life Sciences Division i autorka pracy pt. *Sitting Kills, Moving Heals* (*Siedzenie zabija, ruch leczy*) jest kolejną ekspertką, która wiele uczyniła, aby uświadomić nam zagrożenia związane z siedzeniem.

Chociaż niekorzystne skutki nadmiernie długiego siedzenia nie są w tak oczywisty sposób szkodliwe jak antygravitacja doświadczana przez astronautów w stanie nieważkości, to siedzenie w pewien sposób odzwierciedla mikro-grawitację, która powoduje *przyspieszenie procesu starzenia się organizmu*.

Ruch fizyczny, taki jak wstawanie lub schylenie się zwiększa siłę grawitacji działającą na ciało, a to jest ważnym czynnikiem przeciwdziałania degeneracji komórek, która ma miejsce podczas siedzenia.

Właściwą strategią jest wstawanie jak najczęściej. Wstawanie i chodzenie przez pięć minut na każdą godzinę siedzenia to po prostu absolutne minimum, lecz wciąż dalekie jest to od ideału. Najrozsądniej byłoby starać się siedzieć *jak najmniej, optymalnie* mniej niż trzy godziny dziennie.

Chodzenie to dobre lekarstwo

Wielu badaczy zaczyna ponownie podkreślać, jak ważne jest chodzenie. Według Katy Bowman, naukowca i autorki książki: *Move Your DNA: Restore Your Health Through Natural Movement* (*Rusz swoje DNA: odzyskaj zdrowie poprzez naturalne ruchy*):

*"Chodzenie jest jak super żywność. To podstawowy wzorzec ruchowy człowieka. Łatwiej jest po prostu ruszać się niż ćwiczyć. Aktywni siedzący to nowa kategoria osób, które są aktywne przez jedną godzinę od czasu do czasu, ale resztę dnia spędzają na siedząco. Nie można zrównoważyć 10 godzin braku aktywności poprzez jedną godzinę ćwiczeń."*

Ćwiczenia o wysokiej intensywności stanowią ważną część zdrowego stylu życia. Lecz biorąc pod uwagę fakt, że ponad połowa mężczyzn i aż 60% kobiet *nigdy nie* angażuje się w *żaden* rodzaj intensywnej aktywności fizycznej trwającej ponad 10 minut w tygodniu oczywiście jest, że większość ludzi musi rozpocząć wprowadzanie do swojej codziennej rutyny jakiegokolwiek ruchu.

Osoby starsze i osoby cierpiące na choroby przewlekłe, które uniemożliwiają im angażowanie się w bardziej wyczerpujące programy fitness również powinny zastanowić się, jak wprowadzić do swojego życia więcej aktywności ruchowej. Zwykłe chodzenie jest często niedocenianą formą aktywności, choć coraz liczniejsze badania pokazują, że można czerpać z niego wiele korzyści zdrowotnych.

Na przykład jedno z niedawno przeprowadzonych badań wykazało, że pokonywanie dwóch mil dziennie lub więcej na piechotę może zmniejszyć ryzyko hospitalizacji z powodu przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP) o około połowę. W innym badaniu stwierdzono, że codzienne chodzenie zmniejsza ryzyko udaru u mężczyzn w wieku powyżej 60 lat.

Spacerowanie przez co najmniej godzinę lub dwie dziennie może zmniejszyć ryzyko udaru mózgu nawet o jedną trzecią, przy czym nie ma znaczenia, jak szybkie jest tempo chodzenia. Trzygodzinny spacer każdego dnia redukuje to ryzyko aż o dwie trzecie.

Jak wdrożyć więcej ruchu w swój plan dnia

Zalecane jest korzystanie z krokomierza lub – jeszcze lepiej – jakiejś dobrej aplikacji fitness, która będzie również rejestrować informacje na temat wzorców snu, co jest kolejnym ważnym aspektem dobrego zdrowia.

Na początku możesz być zaskoczony, gdy zdasz sobie sprawę z tego, jak mało się ruszasz każdego dnia. Ustalenie celu na 7-10 tysięcy kroków dziennie (nieco ponad trzy do pięciu mil, czyli 6-9 kilometrów) pomoże wprowadzić znacznie więcej ruchu do Twojego życia.

Rejestrowanie ilości kroków może również uświadomić Ci, jak proste i pozornie niewielkie zmiany dotyczące poruszania się w pracy mogą się przez cały dzień sumować. Możesz na przykład:

Przejść przez korytarz, aby porozmawiać ze współpracownikiem, zamiast wysłać do niego wiadomość e-mail

Wejść na piętro po schodach zamiast korzystać z windy

Zaparkować samochód dalej od wejścia

Wybrać dłuższą, okrężną drogę do biurka

Inne proste sposoby na zwiększenie ilości ruchu fizycznego i uniknięcie bezustannego siedzenia podczas pracy to:

Zorganizuj swoją przestrzeń w biurze w taki sposób, abyś musiał wstawać, aby sięgnąć po często używane dokumenty, telefon lub drukarkę, zamiast mieć wszystko w zasięgu ręki.

Używaj piłki do ćwiczeń jako krzesła. W przeciwieństwie do siedzenia na krześle, siedzenie na piłce do ćwiczeń angażuje mięśnie rdzenia i pomaga poprawić równowagę i elastyczność. Bujanie się na piłce od czasu do czasu również pomaga ciału w interakcji z grawitacją w większym stopniu niż jest to możliwe podczas siedzenia na zwykłym krześle. Lecz nawet korzystając z piłki wciąż siedzisz, a więc lepszym rozwiązaniem jest stanie.

Zamiennie możesz też używać drewnianego krzesła bez oparcia na łokcie, które zmusi cię do siedzenia prosto i zachęci do częstszej zmiany pozycji ciała niż wygodne krzesło biurowe.

Ustawiaj czasomierz, aby przypominał Ci o wstawaniu i poruszaniu się przez co najmniej 10 minut na godzinę. Możesz wtedy chodzić, stać lub potraktować to jako okazję do wykonania kilku prostych ćwiczeń fizycznych przy biurku.

Używaj biurka, przy którym można stać zamiast siedzieć

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2018/02/23/chodzenie-ruch-w-ciagu-dnia.aspx>

---