Stile di vita sedentario: ecco i rischi

Data: 10 agosto 2020 | Autore: Redazione



Anche tu passi la maggior parte del tempo seduto ad una scrivania?

Ecco **6 motivi**per cui stare troppo seduti, rovina la nostra salute.

Posturascorretta:a volte non solo stiamo seduti per troppo tempo, ma anche in una posizione assolutamente scorretta. Conseguenze? Mal di schiena, anche rigide e muscoli del collo contratti. Consiglio: assicurati di tenere la schiena dritta e la parte bassa supportata dallo schienale della sedia. Lo schermo del computer dovrebbe essere all'altezza degli occhi per evitare di incurvare le spalle. I piedi dovrebbero toccare a terra e le braccia e le gambe devono essere rilassate (e formare un angolo di 90 gradi);

Dolori muscolari più frequenti:stando tutto il giorno seduti, di fatto disattiviamo i muscoli dei nostri glutei. E se non li usiamo per tanto tempo, finiranno per non funzionare più correttamente. Non usando i glutei, i muscoli del bacino e delle cosce si irrigidiranno e si avranno più spesso dolori alla schiena, alle ginocchia, al collo e alle spalle;

Maggiori probabilità di andare incontro a malattie:alcuni studi hanno dimostrato che avere una vita sedentaria accresce i rischi di avere malattie cardiache, il diabetedel tipo 2 e persino il cancro. Il tuo obiettivo non dev'essere quello di muoverti di più in ufficio, ma di muoverti di più in generale;

Annulla i benefici dell'allenamento:da uno studio condotto dalla University of Texas Southwest Medical Center è emerso che stare seduti durante il giorno può annullare i benefici di un allenamento fatto di mattina. Per esempio, se si fa una corsa di 60 minuti ma poi si sta seduti per 10 ore in ufficio, si perde circa l'80% dei benefici dell'allenamento. Che spreco, no?

Più si sta seduti, e più si vuole stare seduti:"non vedo l'ora di arrivare a casa e buttarmi sul divano", **in quanti lo dicono dopo una lunga giornata di lavoro?** È vero, il lavoropuò essere stancante soprattutto se non ci si prende alcune pause per muoversi e ricaricare un po' le energie. E quando finisce una giornata intensa, l'unica cosa che vorremmo sarebbe tornare a casa, metterci sul divano e guardare la TV;

Si bruciano meno calorie:quando si sta seduti, si bruciano il 30% in meno delle calorie. E quanti di noi sgranocchiano qualcosa mentre stanno seduti alla scrivania? Adesso che sai che bruciamo anche meno calorie, forse sarebbe meglio non approfittarne con gli spuntini.

Un interessante e preoccupante articolo pubblicato sul **Washington Post**evidenzia come stare seduti può comportare gravi conseguenze per la salute. Una buona postura fa affidamento su una relazione attiva tra le forze gravitazionali e quelle anti gravitazionali (ossia quella che "metti" tu tramite l'uso dei pochi e rinsecchiti muscoli che ti ritrovi).

Quindi il movimento è la chiave per rimanere in salute in un posto di lavoro. Fare di tanto in tanto delle pause (come camminare o fare stretching) è molto importante.

Anche i micro movimenti "posturali" che puoi fare da seduto sono importanti. Come semplicemente raddrizzarti, contrarre i muscoli addominali, puntare su e giù i piedi per muovere le caviglie e sollecitare la circolazione bassa delle gambe.

Ma stare seduti per così tanto tempo, può arrecare dei danni?

assolutamente sì,questo stile di vita infatti, può provocare danni agli organi: cuore, pancreas e colon. Può portare a malattie cardiache in quanto, stando seduti a lungo, i muscoli bruciano meno grassi e la circolazione sanguigna è rallentata. Questo favorisce un accumulo di acidi grassi nel cuore.

Inoltre, sederti a lungo può far **alzare la pressione sanguigna e il colesterolo**. Quindi, le persone che conducono per la maggior parte del tempo uno stile di vita sedentario hanno il doppio delle possibilità di contrarre malattie cardiovascolari rispetto a quelle che si muovono di più.

Super lavoro del pancreas,il pancreas produce insulina, un ormone che trasporta il glucosio alle cellule per produrre energia. Ma le cellule muscolari, se inattive, non rispondono prontamente all'insulina, così il pancreas ne produce sempre più.

Questo può portare al diabete e altre malattie. Uno studio del 2011 ha riscontrato in un soggetto un declino nella risposta insulinica dopo un solo giorno in cui è stato seduto ininterrottamente.
Il cancro del colon, recenti studi hanno collegato che stare seduti porta ad un rischio di contrarre il cancro a:

-Colon;

-Seno;

-Endometrio.

Il motivo non è del tutto chiaro, ma una teoria accreditata afferma che l'insulina in eccesso favorisce la crescita indiscriminata delle cellule.

Un altro studio dichiara che muoversi regolarmente aumenta gli antiossidanti naturali che contrastano i radicali liberi, i quali sono potenzialmente cancerogeni.

Addominali "molli", quando stai in piedi o ti muovi, sono i muscoli addominali che ti tengono in posizione verticale. Ma quando sei seduto su una sedia, gli addominali rimangono inutilizzati e

perdono di tono. Muscoli dorsali e addominali flosci portano a modificare, incrementandolo, il naturale arco della spina dorsale fino a portare ad una condizione patologica che si chiama **iperlordosi**.

Questo provoca, a lungo andare, debolezza, instabilità e minor resistenza della colonna vertebrale con conseguente incapacità di sopportare le pressioni.

Problemi alle gambe, stare seduti a lungo: cause problemi alle gambe e limita la circolazione sanguigna.

Stare seduti per lunghi periodi di tempo rallenta la circolazione del sangue. Questo comporta un ristagno di liquidi nelle gambe da cui conseguono problemi che vanno dalle caviglie gonfie, alle vene varicose, fino a pericolosi coaguli di sangue chiamati "**trombosi venosa profonde**".

Ossa fragili,l'attività fisica "sotto carico" come camminare e correre, stimolano l'anca e le ossa inferiori del corpo a crescere più spesse, più dense e più forti. Gli scienziati attribuiscono il recente aumento dei casi di osteoporosi proprio alla mancanza dilagante di attività fisica.

Cervello annebbiato,muovere i muscoli pompa sangue fresco e ossigeno al cervello e questo porta il corpo a produrre tutte le sostanze utili a stimolare l'attività cerebralee ad aiutare l'umore a mantenersi stabile.

Al contrario, quando sei sedentario per lungo tempo, tutto rallenta, compresa la **funzione cerebrale.**

Schiena rigida,quando ti muovi i dischi molli tra le vertebre si espandono e si contraggono come spugne.

Assorbono sangue fresco e sostanze nutritive. Al contrario quando ti siedi per un lungo periodo, i dischi vengono schiacciati in modo non uniforme. Il collagene si indurisce attorno alla spina dorsale per sostenere tendini e legamenti.

Danni al disco, chi sta seduto a lungo, è a maggior rischio di contrarre l'ernia al disco lombare.

Perché?Il muscolo chiamato ileo-psoas attraversa la cavità addominale e, quando si accorcia (per la prolungata posizione seduta), tira la colonna lombare superiore in avanti.

Il peso della parte superiore del corpo poggia, in conseguenza, interamente sulla tuberosità ischiatica (la parte del nostro scheletro che regge il peso del corpo in posizione seduta) invece di essere distribuita lungo tutto l'arco della colonna vertebrale.

Insomma, essere sedentari è una brutta "abitudine", quindi cari lettori alziamoci e cominciamo a muoverci!

Per altri articoli sulla salute e il benessere, clicca qui!

Dott. Gianmaria Celia e Dott.ssa Marta Doria

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/stile-di-vita-sedentario-ecco-i-rischi/123487