



Если человек много стоит и меньше сидит, он уменьшает свои шансы умереть в течение ближайших трех лет, даже если он физически активный, как показывает исследование, в котором приняло участие более чем 200 000 человек, опубликованное Archives of Internal Medicine shows.

Исследование показало, что взрослые, которые сидели 11 или более часов в день, имели на 40% повышенный риск умереть в течение ближайших трех лет по сравнению с теми, кто сидел менее чем четыре часа в сутки. Все данные приводятся с учетом их физического состояния активности, веса и общего состояния здоровья.

"Эти результаты имеют важные последствия для общественного здравоохранения", - сказал ведущий автор исследования доктор Хайд ван дер Плоэе, старший научный сотрудник в Университете Сиднея, школы общественного здравоохранения.

"Прогулки или тренировки в тренажерном зале по-прежнему необходимы для здоровья, но также важно избегать длительного сидения. Наши результаты показывают, что люди, которые проводят время дома или на работе сидя, должны больше стоять или ходить больше".

Результаты первых исследований показали, что высокий уровень физической активности по-прежнему выгодно влияет на состояние здоровья: неактивные люди, которые сидят намного больше других, имеют в два раза больше шансов умереть в течение ближайших трех лет, чем активные люди, которые сидят в меру. Эти выводы помогли сделать важный вклад в растущие доказательства недостатков длительного сидения. Средний взрослый тратит 90% своего свободного времени в сидячем положении, и менее половины взрослых соответствуют стандартам Всемирной организации здравоохранения относительно рекомендаций по физической активности.