

ПОЗИТИВНИ УТИЦАЈ СТАЈАЊА И ПОВРЕМЕНОГ КРЕТАЊА НА ЗДРАВЉЕ КОД ОСОБА СА СЕДЕНТАРНИМ НАЧИНОМ ЖИВОТА

ПОДРЖАВА ЗДРАВЉЕ КОСТИЈУ

Кости, као и мишићи, захтевају редовно кретање да би одржале снагу (и мала активност помаже у побољшању здравља костију).

ПОБОЉШАВА РАД МОЗГА

Стајање испоручује више кисеоника и хранљивих материја у мозак кроз побољшани проток крви.

ПОБОЉШАВА САГОРЕВАЊЕ КАЛОРИЈА

Када се крећете, ензими који сагоревају масти остају активирани, сагоревајући много више калорија.

СМАЊУЈЕ РИЗИК ОД РАКА

Редовно кретање подстиче природне антиоксиданте који неутрализују слободне радикале који оштећују ћелије и потенцијално изазивају рак.

СМАЊУЈЕ РИЗИК ОД КАРДИОВАСКУЛАРНИХ БОЛЕСТИ

Смањење времена седења повезано је са мањим ризиком од кардиоваскуларних болести и смрти услед срчаног и možданог удара.

ПОВЕЋАВА ЦИРКУЛАЦИЈУ

Циркулација крви је кључна за добро здравље, али седење може ометати проток крви, утичући на сваки систем тела.

УТИЧЕ НА ДИЈАБЕТЕС

Како стопа оболелих од дијабетеса типа 2 наставља да расте, прекид седења може помоћи у управљању нивоима инсулина и смањењу тог ризика, јер постоји значајна корелација између прекомерног седења и дијабетеса.

СПРЕЧАВА РИЗИК ОД ПРЕРАНЕ СМРТИ

Истраживања су открила јаке везе између седентарног понашања и низа озбиљних здравствених проблема, који повећавају ризик од ране смртности.

ПОВЕЋАВА ЕНЕРГИЈУ

Стајање је једноставан, али потцењен лек за повећање будности и добијање природног налета енергије.

ПОВЕЋАВА СПОСОБНОСТ КОНЦЕНТРАЦИЈЕ И ПРОДУКТИВНОСТИ

Стајање на послу унапређује већу будност, што доводи до веће продуктивности и побољшане концентрације.

ПОДРЖАВА ЗДРАВЉЕ СРЦА

Минимално кретање, чак и стајање, подстиче виши HDL („добар“ холестерол) и смањује LDL („лош холестерол“).

ПОЈАЧАВА МЕТАБОЛИЗАМ

Наизменично седење и стајање повећава ензиме потребне за наш метаболизам.

ПОБОЉШАВА СТАЊЕ РАСПОЛОЖЕЊА

Покретни мишићи допремају свежу крв и кисеоник у мозак, који ослобађа неуротрансмитере битне за боље расположење.

ПОЈАЧАВА ТОНУС МИШИЋА

Стајање укључује велике групе мишића заједно са системом за контролу равнотеже. Неискоришћени, слаби мишићи, остављају зглобове нестабилним и склониим повредама и хроничним боловима.

СМАЊУЈЕ РИЗИК ОД ОСТЕОПОРОЗЕ

Људи који су активнији имају мањи ризик од остеопорозе од оних који више седе.

ДЕЛУЈЕ НА УБЛАЖАВАЊЕ БОЛА

Наша тела су предвиђена да стоје, тако да је одржавање седећег положаја физички стресно и може изазвати бол у телу, хернију дискова, оштећење нерава, дегенеративне промене у зглобовима и деменцију.

ПОБОЉШАВА ПОСТУРУ

Седење ствара додатни притисак на кичму и притиска дискове између пршљенова. Стајање (са правилним држањем) поставља кичму у природнији положај.

ПОМАЖЕ ПРОТИВ ТЗВ. „БОЛЕСТИ СЕДЕЊА“

Чешће стајање у току радног времена помаже у борби против „болести седења“ – термина који се обично користи када се говори о метаболичком синдрому и штетним последицама претерано седентарног начина живота.



ЗДРАВИ И ФИЗИЧКИ АКТИВНИ

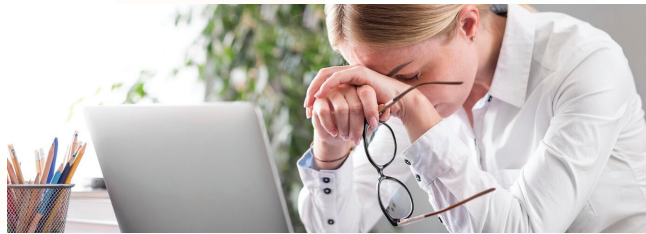
КАКО ДА СПРЕЧИТЕ НЕГАТИВНЕ ПОСЛЕДИЦЕ ПРЕТЕЖНО СЕДЕНТАРНОГ НАЧИНА ОБАВЉАЊА ПОСЛА?



ФИЗИЧКА НЕАКТИВНОСТ И ПРЕДУГО СЕДЕЊЕ СВАКИ ДАН ИЛИ ВЕЋИНУ ДАНА ПОДРАЗУМЕВА СЕДЕЊИ (ТЗВ. СЕДЕНТАРНИ) НАЧИН ЖИВОТА, БЕЗ ОБЗИРА ДА ЛИ НЕКО ВЕЖБА ИЛИ НЕ.

Које су последице претежно седећег начина живота?

- Дијабетес (шећерна болест) типа 2
- Гојазност
- Рак (плућа, дебелог црева и ендометријума)
- Рана смрт због кардиоваскуларних болести
- Виши нивои масти и шећера у крви
- Повећан ниво холестерола
- Депресија и анксиозност
- Већа вероватноћа физичке неспособности
- Смањена мишићна маса
- Склоност ка гојазности или прекомерној телесној тежини
- Потешкоће у дисању
- Отежано кретање чак и у обављању једноставних активности.



КАКО НАСТАЈУ ЗДРАВСТВЕНИ ПРОБЛЕМИ УСЛЕД СЕДЕНТАРНОГ НАЧИНА ЖИВОТА?

Гојазност

Осим што дуготрајно седење смањује потрошњу енергије, што повећава накупљање масти у телу, физичка неактивност отежава и разградњу масти и шећера у телу. Неравнотежа између уноса и потрошње енергије доводи до нездравог повећања телесне тежине и гојазности.

Хронични болови у зглобовима

Услед предугог седења, долази до напрезања мишића ногу и кукова, глутеуса, тетива колена, квадрицепса и они постану затегнути и кратки.

Ови мишићи штите зглобове кука и леђа и када постану нефлексибилни и кратки, посебно ако имате лош положај седења, изазивају проблеме у зглобовима кука и леђима (пролапс диска, укљештење нерва и прерана дегенерација зглобних структура).

Болести срца

Дуго седење је повезано са срчаним обољењима: више од 140% је већи ризик од развоја срчаних болести (срчани и мождани удар). Седентаран стил живота повећава ризик од умирања од срчаних болести за 18%.

Дијабетес

Предуго седење нарушава осетљивост ткива на инсулин (хормон који регулише шећер у крви). То доводи до дијабетеса, пошто ткива недовољно користе вишак шећера. Истраживања показују да дуго седење повећава ризик од дијабетеса за више од 112%.

Рак

Физичка неактивност је повезана са одређеним врстама рака (рак плућа, дебелог црева и ендометријума). Превише седења може повећати ризик од рака дебелог црева за 24%, ризик од рака плућа за 21%, а ризик од рака ендометријума за 24%.

Тромбоза дубоких вена

Дубока венска тромбоза (ДВТ) је згрушавање крви у дубоким венама руку и ногу или у венама карлице и, ако се не лечи, може завршити инвалидитетом и смртним исходом услед настанка плућне емболије. Предуго седење (уз пушење и дехидратацију) је један од главних фактора ризика за ДВТ, јер изазива застој или накупљање крви у ногама.

Поремећаји менталног здравља

Превише седења сваког дана повезано је са анксиозношћу и депресијом. Вежбање и одржавање кондиције штите ментално здравље. Без обзира на то да ли вежбате или не, ако седите дуго сваки дан, то се супротставља ефектима вежби и повећава ризик од ових болести. Ови ризици повећавају са свака 2 сата узастопног седења.

ШТА МОЖЕТЕ УЧИНИТИ ДА УСПОСТАВИТЕ НАВИКУ КРЕТАЊА НА ПОСЛУ НА КОЈЕМ СЕ ПРЕТЕЖНО СЕДИ?

- ставите штампач, копијер машину и друге канцеларијске предмете даље од свог стола, тако да морате да ходате да их дохватите сваки пут када вам затребају;
- правите редовне паузе – устаните и крећите се сваких 30 минута;
- промените свој рад тако да се ваше држање промени и да користите различите мишиће;
- уведите столове са подесивим висинама, седећи и стојећи;
- организујте активне састанке тако да можете шетати и разговарати;
- паузу за доручак искористите да прошетате и обедујете напољу;
- померите канте за смеће даље од столова, тако да сте приморани да ходате да бисте их користили.



БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ

Укључите различите активности у свој дан, јер то може довести до пресудног унапређења вашег здравља:

- ходајте да лично пренесете поруку колегама уместо да шаљете е-пошту или телефонираете
- стојте док читате документ
- користите степенице уместо лифта
- вежбајте у паузи за доручак/ручак
- на посао идите пешице или бициклом
- стојте у јавном превозу и изађите једну станицу раније да би препешачили остатак пута
- паркирајте даље од одређишта и ходајте до посла.



Не заборавите:

- Чак и ако се бавите 150 минута умереном до интензивном физичком активношћу недељно – и даље сте подложни негативном утицају који настаје од превише седења.
- Више стајања може повећати вашу енергију и ниво продуктивности, смањити стрес и побољшати ваше расположење.
- Више стајања може убрзати ваш метаболизам, активирати мишиће и чак смањити уобичајене болове