

NGỒI QUÁ LÂU ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE CỦA NGƯỜI GIÀ

Ngồi quá lâu có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sinh hoạt thường ngày của những người trên tuổi 60, kể cả với những người vẫn tập thể dục đều đặn hàng ngày.

Đây là kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ công bố ngày 19/2 trên tạp chí Hoạt động thể chất và Sức khỏe.

Nghiên cứu được thực hiện đối với 2.286 người Mỹ trên 60 tuổi cho thấy, những người ở lứa tuổi này thường ngồi khoảng 9 giờ mỗi ngày, tương đương 2/3 thời gian thức của họ.

Ảnh: didierruef.photoshelter.com

Thời gian ngồi càng lâu, nguy cơ ảnh hưởng đến các sinh hoạt hay vận động thường ngày càng khó, và cứ mỗi giờ tăng thêm các nguy cơ này sẽ tăng thêm 50%. Cụ thể, một phụ nữ 65 tuổi ngồi 12 tiếng một ngày sẽ có 6% nguy cơ gặp khó khăn trong các việc ăn uống, mặc quần áo, tắm rửa và đi lại. Nếu thời gian ngồi tăng lên 13 tiếng/ngày, các nguy cơ trên sẽ tăng lên 9%.

Cũng theo nghiên cứu, thói quen ngồi quá lâu ở người già sẽ làm tăng nguy cơ suy tim, mắc bệnh tiểu đường tuýp 2, các bệnh tim mạch, tai biến mạch máu não và tử vong do ung thư. Trong khi đó, nếu ngồi dưới 3 giờ/ngày sẽ làm tăng tuổi thọ trung bình thêm hai tuổi.

Do đó, nhóm nghiên cứu khuyến cáo những người lớn tuổi nên giảm thời gian ngồi một chỗ, cho dù ngồi trước màn hình tivi hay máy tính.