

HIỂM HỌA CHẾT NGƯỜI TỪ GHẾ VĂN PHÒNG

Những tiến bộ công nghệ luôn dẫn đến tình trạng con người giảm vận động ở tất cả các nước trên thế giới. Theo các nghiên cứu gần đây, 55% số thời gian làm việc của đa số người trưởng thành họ là ngồi yên một chỗ.

>>> Dân văn phòng "đốt" calo như thợ săn châu Phi

Số liệu thống kê cho thấy những người đàn ông "bất rãnh" tại một chiếc ghế có xác suất mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt cao hơn so với những người làm các nghề hay phải đi lại hoặc lao động chân tay tới 30%.

Ngay cả việc thường xuyên đến các phòng tập thể dục để bù trừ lại cách làm việc ngồi ì một chỗ mà không vận động cũng không hề có chút tác dụng giúp họ "quảng đi" mối nguy hiểm tiềm ẩn của bệnh tật, theo thông tin của báo Meddaily và The Telegraph.

Nhóm chuyên gia y tế thuộc Trường Đại học Tây Úc tiến hành khảo sát 900 bệnh nhân ung thư ruột về điều kiện làm việc, lối sống và mức độ hoạt động thể chất của họ.

Kết quả cho thấy những người làm việc ở tư thế ngồi bất động trong hơn 10 năm qua, có tỷ lệ xuất hiện khối u ở xa đại tràng (phần ruột nối với trực tràng) cao gần gấp đôi so với người thường. Họ cũng bị ung thư trực tràng nhiều hơn người làm các nghề phải đi lại đến trên 44%.

Theo các nhà y học, lối sống ít vận động dẫn đến sự gia tăng hàm lượng đường trong máu và phá huỷ quá trình sản xuất insulin, và đó là nguyên nhân đưa đến ung thư ruột. Việc tăng cường tập thể dục và giải trí ngoài trời cuối tuần cũng không thể bù lại hết được những tác hại do sự ngồi ì một chỗ trên chiếc ghế văn phòng gây ra.