

Zdravotní důsledky sedavého způsobu života

data o zdraví >

Dnešní doba se označuje jako doba sedavá. Dlouhé hodiny sezení mají na naše zdraví významný negativní vliv.

Následky dlouhého sezení

Srdce a plíce

Snižuje se fyzická výkonnost a odolnost těla vůči fyzickému stresu. Současně může dlouhodobé sezení omezovat funkci plic a snižovat kapacitu plicní ventilace, což má negativní dopad na celkové respirační zdraví.

Metabolismus

Zvyšuje se hladina krevního cukru a krevních lipidů. Zároveň dochází k rozvoji zánětlivých procesů v těle a k nárůstu množství zánětlivých markerů v krvi.

Tuková tkáň

Při dlouhém sezení se snižuje aktivita lipoproteinové lipázy, enzymu odpovědného za rozklad tuků, což může zvýšit hromadění tukových zásob, především v oblasti břicha a vnitřních orgánů. Dlouhodobé sezení také snižuje citlivost buněk na inzulín, což může přispět k rozvoji obezity a dalších metabolických problémů spojených s tukovou tkání.

Svaly a kosti

Dochází k ochabování svalstva, snižuje se svalový objem i svalová síla. Zároveň se může snižovat citlivost tkání na inzulín a docházet k řídnutí kostí.

Cévy

Při dlouhém sezení dochází k omezení krevního oběhu a zvýšenému tlaku na cévní stěny, což může vést k problémům s cévním systémem. Toto může zahrnovat zhoršenou pružnost cév, sníženou citlivost na hormony regulující krevní tlak a zvýšené riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění.

Benefity přerušování dlouhého sezení

Srdce a plíce

Pravidelné přerušování dlouhého sezení má významné přínosy pro srdce a plíce. Krátké přestávky během sezení napomáhají zlepšení krevního oběhu, snížení krevního tlaku a podporují optimální funkci srdce. Zároveň podporují lepší ventilaci plic, což pomáhá udržet plnou funkci respiračního systému.

Metabolismus

Pravidelná přerušování dlouhého sezení stimuluje enzymy odpovědné za rozklad tuků a glukózy, což podporuje efektivnější energetický metabolismus. Přerušování sedavého chování také zvyšuje citlivost buněk na inzulín, což pomáhá udržovat stabilní hladinu cukru v krvi a může přispívat k prevenci metabolických onemocnění.

Tuková tkáň

Při pravidelném přerušování dlouhého sezení dochází k aktivnějšímu spalování a odbourávání tukových zásob, což může podporovat udržení zdravé hmotnosti a snižovat riziko nadváhy a obezity.

Svaly a kosti

Přerušování dlouhých úseků sezení podporuje svalovou aktivitu, což pomáhá udržovat sílu a pružnost svalů. Současně stimuluje kosterní remodelaci, posilují kosti a předcházejí řídnutí kostí, což napomáhá udržení zdravých a silných kostí.

Cévy

Pravidelná přerušování sezení podporují krevní oběh, což snižuje tlak na cévní stěny a pomáhá předcházet vzniku cévních komplikací. Cirkulace krve se obnovuje v její fyziologické podobě.

