

# Stilul de viață sedentar. Un risc pentru sănătate

Stilul de viață sedentar este atunci când o persoană petrece mult timp stând întinsă sau înclinată în timpul în care este trează.

În ultimii ani, orele zilnice pe care le dedicăm activităților sedentare au crescut în toate domeniile vieții: călătorim cu autovehiculul, muncim stând pe scaun la birou sau în fața calculatorului, ne petrecem timpul liber în fața ecranelor (televizor), mobil, computer, tablete, console de jocuri etc.) sau citind. Oamenii stau jos între 5 și 8 ore pe zi.

## Ce riscuri există?

La adulți, un stil de viață sedentar este asociat cu o mortalitate mai mare din toate cauzele, mai multe boli cardiovasculare, unele tipuri de cancer, diabet, sindrom metabolic și alți factori de risc cardiovascular, probleme musculo-scheletice, productivitate mai scăzută, stare de bine și anxietate sporite, depresie.

Riscurile cresc de la 7 ore de sedentarism pe zi. Este un risc pentru sănătate la fel de important ca și cel în care nu faceți suficientă activitate fizică în timpul liber.

## Dacă fac activitate fizică sau fac mișcare în timpul liber, voi evita riscurile?

A face activitate fizică sau mișcare în timpul liber este foarte sănătos și recomandat, dar nu elimină riscurile unui stil de viață sedentar, ci doar le atenuează.



## Ce trebuie făcut?

Toți oamenii vor beneficia de îmbunătățirea activității fizice și reducerea comportamentului sedentar, inclusiv femeile însărcinate și persoanele cu boli cronice sau dizabilități.

Activitatea fizică poate fi integrată la locul de muncă, deplasări și în treburile de zi cu zi sau casnice. Toate activitățile contează:

1. Evitați să stați jos mai mult de 7 ore pe zi când sunteți trează: mai bine mai puțin de 4 ore. Schimbați perioada în care stați degeaba cu o activitate fizică de orice intensitate (chiar și scăzută).
2. Reduceți timpul petrecut în fața ecranului (TV, computer, mobil) dacă nu vă mișcați. Calculați timpul pe care îl investiți în aceste activități și reduceți-l treptat.
3. Urcați scările ori de câte ori puteți, și nu folosiți liftul sau scara rulantă.
4. Încercați să călătoriți pe jos, cu bicicleta sau într-un alt mijloc de mobilitate activă.
5. În transportul public, lăsați-i pe alții să stea jos și coborâți cu o stație înainte de destinație. Dacă folosiți mașina, parcați mai departe și mergeți mai mult pe jos.
6. Când stați jos atât acasă, cât și la serviciu, treziți-vă la fiecare 30 de minute și mergeți câteva minute sau angajați-vă în altă activitate fizică. Ridicați-vă și întindeți-vă picioarele; duceți-vă să beți apă sau mergeți la toaletă etc. Setati alarma pe mobil pentru a vă trezi.
7. Dacă nu puteți merge sau sta în picioare, încercați să ridicați genunchii stând jos, îndreptați piciorul, mișcați brațele. Fiecare activitate contează!

La telefon? Ridicați-vă sau mergeți în timp ce vorbiți. Încercați să faceți întâlniri în picioare sau să mergeți pe jos când nu aveți nevoie să scrieți.

La locul de muncă, dacă colegii dvs. sunt în aceeași clădire, ridicați-vă pentru a vorbi cu ei în loc să folosiți e-mailul sau mesageria instantanee.