

Сердечно-сосудистые заболевания – главная причина смерти взрослых в США. Эксперты считают, что предотвратить это можно, если меньше сидеть и больше двигаться в течение дня. Вот как долгое сидение вредит нашему организму.

Существует несколько причин, по которым длительное сидение плохо сказывается на здоровье.

**Замедление кровообращения.** Это может повысить кровяное давление и привести к застою крови в ногах. Со временем это может также увеличить шансы на развитие болезней сердца. По данным исследований, люди с сидячей работой имеют на 34% больше шансов умереть от сердечных заболеваний, чем те, кто проводит рабочие дни стоя.

**Увеличение веса.** Лиза Эндрюс, доктор педагогических наук, сертифицированный диетолог и врач, отмечает, что пассивный образ жизни связывают с набором веса и ожирением. Это способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, отсутствие физической активности приводит к отложению жира на животе, что может усилить воспаление.



Getty Images. EatingWell design

**Развитие резистентности к инсулину.** Когда инсулин перестаёт в организме работать эффективно, повышается уровень сахара в крови. Со временем это может вызвать диабет 2 типа и повреждение кровеносных сосудов, что увеличивает риск развития болезней сердца. Согласно результатам одного исследования, чем больше времени человек проводит в сидячем положении, тем выше у него вероятность развития инсулинорезистентности.

**Утрата других преимуществ физической активности.** Даже 20 минут ходьбы в день снижают артериальное давление, уменьшают воспаление, улучшают контроль уровня сахара в крови и поддерживают в норме холестерин. Это всё критически важно для снижения риска развития болезней сердца.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***