

## המשך קריאה - ישיבה היא העישון החדש??

מאת: ד"ר סיגל אילת אדר ושי וייס

אם בעבר דפוסי החיים ואופיו של האדם תוארו כ"ציידים", הרי היום חלק נכבד ביומו של האדם המודרני מורכב מהיעדר פעילות גופנית ומ"יעילות טכנולוגית". אנחנו נחים במבנים מחוממים, נלחמים בהשפעתו של כח המשיכה בעזרת ספות נוחות ומיטות מפנקות, שממוקמות מול מסך בוהק, עליו חולפות פרסומות למזון מהיר, עתיר בקלוריות. במידה ויחליט האדם לצאת מחדרו המחומם הוא יובל ללא מאמץ בין קומות הבניין בעזרת מדרגות נעות ו/או מעליות, ישב בתוך קופסת מתכת על גלגלים, אשר מסוגלת לנוע מאות ק"מ ללא מאמץ ואפילו ידלג בין יבשות בכלי תחבורה ממונעים.

כאמור, ישנם אנשים, שמכניסים לתוך שגרת יומם פעילות גופנית. אבל, האם פעילות גופנית נקודתית יכולה לפצות על יושבנות ממושכת בשאר שעות היממה?

מטה אנאלזיה משנת 2016 ניסתה לענות על השאלה: האם פעילות גופנית מחלישה את השפעתה הבריאותית המצטברת של ישיבה ממושכת ואורח חיים יושבני?

נסקרו 16 מחקרים בהם נבדק הקשר בין התנהגות יושבנית, פעילות גופנית ותמותה מכל הסיבות (all-cause mortality) במחקרי קוהורט פרוספקטיביים במחקרים אלו נבדקו רמות החשיפה לשעות צפיית טלוויזיה, ישיבה, פעילות גופנית יזומה והקשר שלהם לתמותה מסיבות כלליות.

סה"כ היו 1,005,791 בני אדם במשך מעקב של 18.1-2 שנים. במהלך 84,608 (8.4%) נפטרו. בהשוואה לאנשים הפעילים ביותר (שישבו פחות מ-4 שעות ביממה ובצעו הכי הרבה פעילות גופנית 35 METS בשבוע) הסיכון לתמותה היה גבוה ב-12-59% באנשים הכי פחות פעילים (שישבו מעל 8 שעות ביממה ובצעו הכי פחות פעילות גופנית 2.5 METS) (HR1.12, 95% CI 1.08-1.16).

ב-6 מחקרים היה מידע לגבי שעות צפייה בטלוויזיה ותמותה. צפייה מעל לשלוש שעות טלוויזיה ביום הייתה קשורה לסיכון מוגבר לתמותה ללא קשר לפעילות גופנית. מלבד האנשים הפעילים ביותר, שם צפיית טלוויזיה של מעל חמש שעות ביום נמצאה קשורה באופן מובהק לתמותה מגוברת.

מסקנות החוקרים היו, כי ביצוע רמות גבוהות של פעילות גופנית עצימה (60-75 דקות ביום) גוברות על סיכון התמותה המוגבר המייוחס לישיבה, אך צפיית טלוויזיה מוגברת, מהווה גורם סיכון גם אם האדם פעיל.

לא משנה אם המטרה שלכם היא לרדת במשקל, לבנות שריר או לחיות חיים בריאים ומאוזנים, פעילות גופנית חייבת להיות חלק משגרת יומכם. תוצאות מחקר זה מדגישות פעם נוספת את חשיבותו של אורח חיים פעיל, מעבר לפעילות יזומה במניעת מחלות ותמותה מוקדמת.

ראו כאן [קישור למחקר המקורי](#)

כדי לעזור לכולנו להיות פעילים יותר במהלך הקיץ אנו מזמינים אתכם לקחת חלק בפרוייקט בין לאומי חדש ומעניין. לפרוייקט זה נרשמו כבר 17 מוסדות להשכלה גבוהה והמכללה האקדמית בוינגייט בניהם!

מזמינים אתכם להיכנס לקישור הבא ולהירשם לפרוייקט

[לחצו כאן לעוד פרטים על הפרוייקט החדש](#)

לאחר הרישום הראשוני, תקבלו הודעה באימייל חוזר, ולאחר מכן, תוכלו להכניס את משך הפעילות ואת סוגיה מידי יום.

**אנחנו דואגים לעצמינו ולכם גם בקיץ!**

**בהצלחה בבחינות ואל תשכחו להתאווורר בפעילות**

**צוות קידום בריאות**

**ד"ר סיגל אילת אדר ושי וייס**