

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Hayat
DATE:	03-August-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	267,370
TITLE :	Sitting for Extended Periods of Time Increases the Risk of Diabetes
PAGE:	Back page
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

الجلوس لفترات طويلة يزيد احتمالات السكري

■ واشنطن - رويترز - ربما يكون الأشخاص الذين يجلسون من دون حركة لساعات يومياً أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري، مقارنة بمن يتحركون لفترات أطول خلال اليوم، وفق دراسة حديثة. وقدم الباحثون أجهزة لقياس التسارع لحوالي ألفي شخص لرصد تحركاتهم خلال ساعات الاستيقاظ لنحو أسبوع، وبعد خمس سنوات، ومقارنة بالأشخاص الذين يجلسون أقل من ست ساعات منذ بداية الدراسة، فإن الأشخاص الذين يجلسون من دون حركة أكثر من عشر ساعات يومياً زادت احتمالات إصابتهم بمرض السكري بواقع أربعة أضعاف.

ومقارنة بالأشخاص الذي يجلسون أقل من ست ساعات يومياً، كان الأشخاص الذين يجلسون من دون حركة لأكثر من عشر ساعات يومياً أكثر عرضة للإصابة باختلال في سكر الدم الذي كثيراً ما يتطور إلى مرض السكري.

وقالت بيتاني بارون جيبس التي قادت الدراسة، وهي باحثة في مجال الصحة والنشاط البدني في جامعة بيتسبرغ: «بدأنا نؤمن أن كثرة الجلوس أمر مختلف عن عدم ممارسة الرياضة».

وقالت في رسالة بالبريد الإلكتروني: «الشخص الذي يجري لنصف ساعة يومياً ربما يجلس من دون حركة مدة ١٥ ساعة في العمل، وفي وسائل النقل وفي المنزل، وهذا الشخص ربما يصنف بأنه نشيط بدنياً، لكنه كثير الجلوس أيضاً».

وتابعت: «ومن ناحية أخرى، فربما لا يمارس عامل نظافة الرياضة قط، لكنه قد يمضي معظم يومه، وهو يتحرك بنشاط خفيف. هذا الشخص لا يكون نشيطاً بدنياً، لكنه ليس كثير الجلوس».

وفي البحث الذي نشرته مجلة «ديابيتيس كير»، اكتشفت جيبس وزملاؤها صلة بين عدم النشاط والإصابة بالسكري بين ٢٠٢٧ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٣٨ و ٥٠ سنة ويعانون زيادة في الوزن.

وأقرت جيبس بأن من عيوب الدراسة إنها قاست النشاط مرة واحدة فقط في البداية، ما يجعل من المستحيل معرفة إن كانت أنماط ساعات الجلوس تغيرت مع الوقت.