

WERD OMTE WEET



Navorsers kom voortdurend met interessante bevindings vorendag. Ons kyk na 'n paar

Deur CHRISTA SWANEPOEL

STAAN LIEFS EN WERK

Om langer as vier uur per dag te sit, kan jou risiko om weens 'n gesondheidstoestand te sterf met 46% verhoog, in vergelyking met mense wat minder as twee uur per dag sit. Dit sluit siektes soos diabetes en hartsiektes in. Die studie is in die *Circulation*-joernaal gepubliseer.

Dr Robert Delgado, 'n chiropraktisyn en lewenstylgids, meen die gebruik van staande lessenaars in Suid-Afrika sal die risiko van fisieke siektes drasties verlaag en die geestesgesondheid van werkers verhoog. Hy sê die brein is 'n battery wat deur beweging, veral deur die rugstring, gelaai word. "Dis een van die redes hoekom ons goed voel ná oefening en lusteloos voel as ons heeldag gesit het. As ons nie genoeg beweeg nie, ontstaan daar 'n tekort in die brein van *proprioception*, wat fokus, konsentrasie, emosie en algemene gesondheid en welsyn kan affekteer.

Hy verduidelik as jy te lank sit, kan dit die gewigte en ligamente in die rug beskadig wat stresboodskappe na die brein toe stuur. Dit veroorsaak weer dat kortisol afgeskei word wat met die ontstaan van chroniese siektes soos hartsiektes, diabetes en vetsug verband hou.

'n Lessenaar waarby jy kan staan, kan ook vir elke individu aangepas word en die elektriese soort kan in staande en sittende posisies gebruik word.

Maar terwyl jy moet sit en werk, beweeg jou kop heen en weer en kyk op en af en behou die posisie vir vyf sekondes. Strek ook jou arms en draai jou gewigte om die brein se krag weer aan te skakel. Staán elke halfuur op en loop 'n draai.

NOG 'N STUDIE BEVESTIG DIT

Daar is toenemende bewyse dat dit ongesond is om lang tye aaneen te sit, selfs al oefen jy. 'n Onlangse studie deur **dr Stephanie Prince** aan die universiteit van Ottawa in Kanada se hartinstituut het bevind sittende gedrag kan mense wat reeds hartsiektes het, se gesondheid verder verswak, selfs al is hulle aktief.

As jy langer as 7,7 uur per dag sit, kan dit erge gevolge vir jou gesondheid inhou, insluitende jou risiko om Tipe 2-diabetes, vetsug en hartsiektes te kry. Dit kan selfs jou risiko vir angs en nie-alkoholiese, vetterige lewersiekte veroorsaak.

Lees meer op www.medicalnewstoday.com